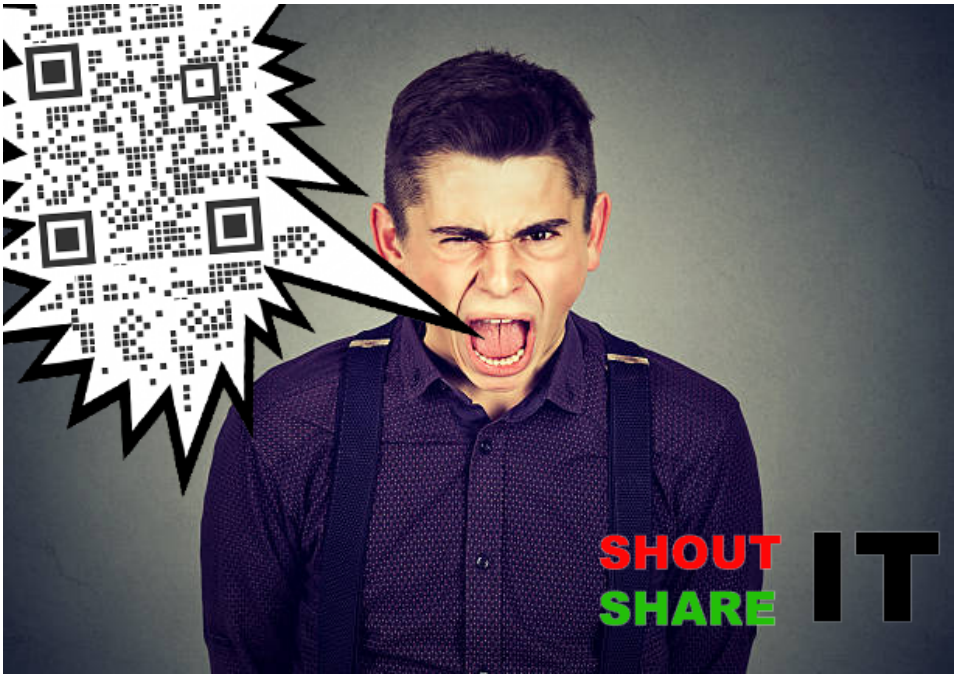
dabas dziedniecība

ILZE JANSONE


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Ilze Jansone

Dabas dziedniecība

Padomi jaunajām namamātēm veselīgas ģimenes veidošanā, kā arī palīgs Dabas Dziedniekam-valeologam praktiskajā darbā.

Ilzes Jansones izdevniecība Rīga 1994. g.

Noskannējis grāmatu un FB2 failu izveidojis Imants Ločmelis

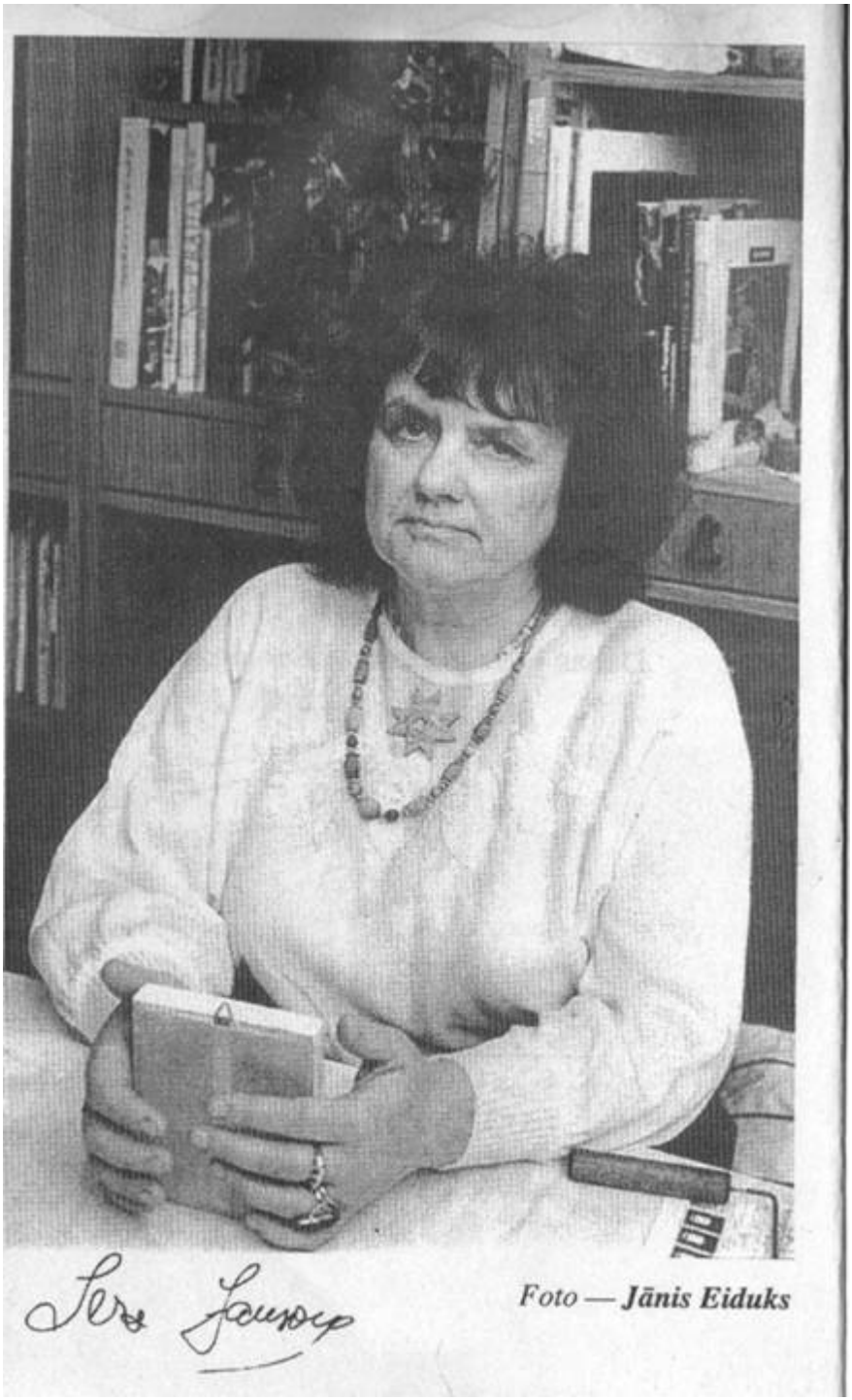


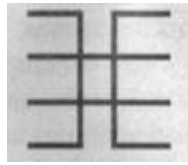
Foto — Jānis Eiduks

-
- Ievads Dievs, Daba, Etnoss
- Cilvēka vārds

- Aura. Vārda spēks. Domas spēks.
- Ārstēšana ar psihisko enerģiju
- Lūgšana
- Etnoss!
- Rotas. Zīmes
- Mitne
- Mikrovide
- Atsauksme par I. Jansones darbu "Daba baro, daba dziedē."
- Priekšvārds
- Ievads
- 1. punkts. Āderes.
- 2. punkts. Rafinētās baudvielas
- Kā likvidēt organismā radušos disbakteriozi?
- 3. punkts. Augu dziedniecība
- 1. Hlorofila augi — zaļumi pļavā, mežā, dārzā, kokos
- 2. grupa ir — koku mizas
- 3. grupā ir savvaļas ēdamās saknes, zīles un kastaņi
- 4. punkts. Sulu dziedniecība
- Sulu iedzeršanas metodika
- 5. punkts. Ārstnieciskais uzturs
- Produktu nesaderība
- Biete
- Atbadošanās periodā
- 6. punkts. Ārstēšana ar biostrāvām
- Jautājumi par maniem uzskatiem
- 7. punkts. Inhalācijas
- 9. punkts. Vannu kūres
- Metaloterapija
- Akupunktūra
- 13. punkts. Akupresūra
- Dabiskā akupresūra
- 14. punkts. Flečerēšana
- Kas ir garšaugi?

Ilze Jansone
Dabas dziedniecība

Ievads Dievs, Daba, Etnoss



Mēs pārāk tālu esam aizgājuši no šiem trim faktoriem, un, ja mēs nevedam pie tiem cilvēkus atpakaļ, tad no iznīcības neaizbēgt.

Dievs. Pirmais bauslis ir — "Tev nebūs svešus Dievus turēt!" un vajadzētu šajos vārdos ieklausīties. Bet mēs šodien rīkojamies gluži pretēji — ap svešiem vien, ap svešiem vien.

Dievs ir viens un tas nav noliedzams, bet kāpnītes, pa kurām pie Dieva piekļūt, katrai tautai ir savas, un pa citu tautu kāpnītēm ejam klupdami, krisdami, gūstot traumas un pie mērķa nenonākam.

Ticība. Kur ir kritērijs, ka mēs ticam Dievam pietiekoši? Tas, ka lienam uz ceļiem no Rīgas uz Aglonu? Un sitam pieri pret zemi un apgalvojam, ka briesmīgi ticam. Nu, gan ticam. Nu, gan pietiekoši. Bet kur ir kritērijs?

Manuprāt, kritērijs ir darbībā, rīcībā, lai darbi sakristu ar vārdiem. Tā es apgāžu jebkuru dogmu. Arī ekstrasensu tehnoloģijā pierādu, ka atkrīt jebkuri tehnoloģijas paņēmieni un visu var uzveikt ar — cilvēkmīlestību.

Dievs ir radījis brīnišķīgu pasauli, apbrīnojami harmonisku. Mēs to vien darām, kā nojaucam šo brīnumu. Ar kādām tiesībām? Dievs ir pacietīgs, bet visam ir savs mērs, viņš šo kaitēkli — cilvēku — vairs ilgāk negrib redzēt — visu postot, savu ķermeni ieskaitot.

Cilvēka ķermenis — tik brīnišķīgs Dieva izgudrojums, kurā lielo saskaņu starp organisma sistēmām mēs apjaušam tikai tad, kad to esam jau kapitāli sagrāvuši un vairs nefunkcionē pareizi — tīšuprāt vai aiz neziņas. (Tādēļ zināšanas arī ir tik ļoti nepieciešamas, tādēļ arī šāda veida lekciju cikli un skolas.) Piemēram, deguna iekšpusē ir vienmēr mitra gļotāda. Kurš par to ikdienā priecājas, sak, cik tas ir brīnišķīgi! Nezinu nevienu. Bet nelaimīgus, ka nu deguns ir sauss dēļ

tā, ka dominē pūstošā mikroflora zarnās, gan. Un ciešanu bezgala un viena vienīga vēlēšanās kaut deguns būtu mitrs! Likvidējam šo pūstošo mikrofloru zarnu traktā - nebarojot to ar cukuru, baltiem miltiem, buljoniem, Jaujam atkal ieviesties tai mikroflorai, kura barojas, kā Dievs devis, ar skābekli, reizē atindējam zarnu traktu un asinis, un gļotāda sakārtojas visā ķermenī, ne tikai degunā vien, un — kādā nu laimē ir cilvēks! IEkstrasensam jāzina gan, kā pie šīs laimes atpakaļ tikt, jo gan retais cilvēks zina deguna sakarības ar zarnu traktu (tāpat, kā kakla un ausu). Bet kādam tad ir jāzina! Mediķi mums vēl

palīdz nojaukt jau tā nojaukto organismu ar antibiotikām u.c. ķīmiskām zālēm, operācijām, piemēram — vēža ķīmijas terapijas kursiem. Ar kādām tiesībām? Mēs esam izārstējuši daudzus vēža slimniekus, bet nevienu — pēc ķīmijas terapijas, jo to kompensēt vairs vēža slimniekam nav laika. Ķīmija nosit vēža līkni lejā un imūnsistēmas līkni arī. Pēc laika vēža līkne atjaunojas, imūnsistēma — nekad, un cilvēks mirst.

Cits piemērs — mandeļu operācijas. Līdz 25 gadiem mandeles izdala sekrētu, fermentu, kurš ļoti nepieciešams cilvēka attīstībai un pēc to operācijas cilvēks zaudē dažreiz daļu radošo spēju, biežāk — visas. Ja izgriežam aklo zarnu, tad organisms cieš ne tikai no to fermentu trūkuma, ko izdala šis aklās zarnas piedēklis, bet cilvēks zaudē spēju uzsūkt no uztura bioenerģiju, jo tas notika tikai šajā aklās zarnas piedēklī un, protams, caur mutes gļotādu.

Nevis ņirgāties par organismu mēs drīkstam šādiem paņēmieniem, bet drīzāk jāsaved šis dvēseles miteklis, Dieva radība — kārtībā, likvidējot cēloņus, nevis 70 gadus grabinoties tik gar sekām. Tātad — lai savestu kārtībā, lai likvidētu cēloņus, dziedniekam šis tas tomēr ir jāzina, bet, kad nauda nāk arī par īslaicīgu palīdzību, tad tas gan nav ne prātā — tāpat ir labi un manu ekstrasensu skolu daudzi apmeklē, kas nemaz nav ekstrasensi, jo jūt nepieciešamību pēc šīm zināšanām. Ja tik dedzīgi šo skolu apmeklētu ekstrasensi, mums viņu līmenis sen būtu pavisam cits un cilvēki viņos neviltos tik masveidīgi.

Bet nu jau šis ekstrasensu vilnis būs ātri pāri, tāpat kā ārzemēs, un izdzīvos tie, kas mācīsies, pretējā gadījumā notiek jau tagad dabiskā atlase un daudziem no tiem, kas strādāja un daudz pelnīja, arī manā kooperatīvā, jāatgriežas pie sasistas siles un jāstrādā tas darbiņš, ko darīja pirms šī ekstrasensu buma — par atslēdznieku, par traktoristu utt. Mēs bijām pāri par 10 ekstrasensiem kooperatīvā un es ar sāpīgām skumjām varu atcerēties tos sākuma laikus, kad mūs saistīja augstās idejas cilvēces labā patiesi, bet nauda ņēma virsroku un slavas kāre arī tā, ka daži nonāca līdz cilvēku upuriem, nesaprasdami savu vainu — naudas un slavas kāri, atriebības bultu raidīšanu, citu sodīšanu utt.. Pāris aizgāja, kur šmauca valsts nodokļus, protams, tas izdevās īsu laiku; daži izveidoja savu firmu, lai vairāk varētu nopelnīt un varētu atkratīties no manām sākuma idejām kopīgi sapelnīt Dabas dziedniecības klīnikai, jo mūsu valstij tāda neinteresēs vēl ilgi — tas prasīja līdzekļus, bet neviens no saviem gan negribēja šķirties, nemaz nepadomājot, ka tajā klīnikā arī paši varētu vairāk pelnīt.

Visu to noskatoties pie sevis un citiem gan nāk prātā doma — tik tiešām — vai tas ekstrasenss ir no Dieva vai no Sātana? Bet es pieļauju, ka, kā Bībelē teikts — 10% ir no Dieva un es tos satikšu, bet līdz tam gan man negribas šo vārdu nemaz lietot, labprātāk lietoju vārdu Dabas dziednieks — viņš var arī nebūt apveltīts ar paaugstinātu

enerģijas līmeni un sensorām spējām. Varbūt ar laiku mums būs arī zintnieki.

Skaidrs, ka pieaugušu cilvēku ir grūti pārveidot, kaut gan tas notiek manā acu priekšā ar maniem cilvēkiem ļoti bieži (protams, man gribētos, lai tas notiktu ar katru), mēs nonākam pie tā — cik svarīgi ir izaudzināt pareizi bērnu, lai tas neizaug baudu vergs, bet tāds, kurš prot novērtēt Dieva darbus, Dieva radījumus un kurš necenstos Dievu viņa darbos pārspēt, pārveidojot tos pēc savas aplamās saprašanas, piemēram, izbrāķējot saldo bieti, bet no viņas izvelkot vēl lielāku saldumu — cukuru — savu izvirtību apmierināšanai. Izniekojot, izsmejot Dieva radītu graudu, — nevis ēdot to samaltu visu kā Dievs radījis, bet visu labumu nomaļot nost, un atstājot tikai vidu balto miltu ieguvei narkomānisko baudu apmierināšanai.

Lai tāds cilvēks man nestāsta, ka viņš tic Dievam. Es viņam neticu — tā ir divkosība, teātris. Ja ticētu, tad pret Dieva radītiem produktiem izturētos ar pietāti un mīlestību, vismaz — cienību un pateicību! Nedod, Dievs, šim cilvēkam izjust produktu trūkumu vispār, t.i., ciest badu jeb varbūt otrādi — vajadzētu gan, lai prastu novērtēt dabiskos? Lai lūgtos — Dievs, dodi kaut vai rupjmaizi vai rupjo miltu biezputru ! Es nekad vairs netīkošu pēc sadzīves narkotikām — cukura, baltiem miltiem, kafijas un smēķiem!

Varbūt tā? To jau esam piedzīvojuši gan Sibīrijā, gan karā un pēckara, bet cik ātri aizmirstas tas un ēdam atkal baudas pēc, ne nepieciešamības. Interesanti, cik bieži mums nepieciešami tādi pārbaudījumi, lai labotos?

Cits bauslis mums māca mīlēt savu tuvāko kā sevi pašu. Tātad — mīlēsim arī sevi, pretējā gadījumā tu nevari mīlēt arī tuvāko — nenojauksim savu ķermeni!

Mācīsimies ari lielo piedošanu. Komunisms mums mācīja pretējo — nepiedot, atriebt, zobu pret zobu, kas nav ar mums, tas ir pret mums! Bet ko māca mūsu folklora:

"Dieviņ, kaunini to, kurš man ļauna darījis!"

un — "Lai sildās tic ļautiņi, kas man laba nevēlēja!".

Tātad — ļaunu atdarīt ar labu, to māca mūsu daina!

Nožēlosim to, kas tev dara ļaunu — līdz ar to viņš sevi jau ir sodījis — tev nepieder tā sodība! Mēs varam kļūdīties! Dievs sodīs katru pēc nopelniem, lai tas paliek Dieva ziņā. Katra ļauna bulta, ko raidām, tāpat kā laba — atgriežas pie autora. Paskatīsimies, kas notiek, ja mēs

Dusmojamies!

Kirleāna efekta fotoaparāts var nofotografēt pirkstu auras — mēs varam palūkoties uz attēlu — kā izskatās vīrieša pirkstu aura un kā tā atšķiras no sieviešu. Var nofotografēt arī kopā — līgavaiņa un līgavas pirkstus un palūkoties, vai ir biosaderiba, vai nav — ja auras saplūst

— ir, ja atgrūžas — nav.

Jau cara laikā no ārzemēm Krievijā bija atvests aparāts, kurš varēja nofotografēt visu ķermeņa virsapvalku. Lūk, kāds eksperiments: nofotografēt apvalku tādam cilvēkam, kurš dusmojas, un tam, uz ko dusmojas. No pirmā apvalka izlido lādiņš un tajā vietā izveidojas perforācija. Un lādiņš lido uz otru cilvēku — arī tajā apvalkā caurums, bet lādiņš nāk atpakaļ un pirmā cilvēka aurā jau 2 perforācijas utt. Kurš vairāk cieš? Nu, labi, ja tas otrais ir mierīgs un nedod prettriecienu un nesākas batālijas — miers — labākais aizsarglīdzeklis. Rainis teicis: — "Nepieļauj, lai tavs dvēseles miers ir atkarīgs no citu rīcības!" Caur šīm perforācijām ienāk visas ļaunās, melnās enerģijas, slimības. Kas tad vainīgs? Kāds tevi ar ļaunu aci noskatījis vai pats sapelnījies?

Kāds Maskavas zinātnieks izdomājis tādu kā lāzera lodāmuru šo caurumu "aizlodēšanai" — nez, vai tas būtu prāta darbs? Arī ekstrasenss var "novilkt" šo "perforēto apvalku" — bet vai vajag? Ja mēs nedusmotos un nekaltu atriebības plānus, perforāciju nebūtu. Cik vienkārši. Bet pamēģini vienmēr sevi nobremzēt! No estētiskā viedokļa vien reti izdodas bremzes pievaldīt, bet no šī — bioenerģētis- kā — gan. Tā arī ar visiem pārējiem maniem AK (atveseļošanās kompleksa) punktiem — cilvēki pildīs tos tikai tad, ja izpratīs tos bio-enerģētiskajā griezumā. Pat pīpmanis atmet tad smēķēšanu, dzērājs.— dzeršanu u.c.

Cilvēka vārds

Agrāk mūsu senči nelietoja rafinētos un rūpniecības produktus un sensitivitāte tiem bija daudz smalkāk attīstīta. Māmiņai piedzima bērns un viņa juta, kāds tam vārds ir biosaderīgs. Par to liecina mūsu latviskie (un katras tautas nacionālie) stiprie vārdi, kuros, ja sauc cilvēku (mēs ar biorāmi nodemonstrējam), pieaug biolauki, gan to jūt arī pats vārda īpašnieks. Tagad padomju sieviete nemana nekā un ieliek, kas labāk skan vai smuki rakstās, vai, bieži vien — no kāda romāna izvilkts, nemaz nezinot tā nozīmi un tulkojumu, noejot līdz absurdam. Komunisti, ienākot Latvijā, arī latvisko kalendāru nojauca ar savu propagandu, ka vecie vārdi nav moderni, nav vairs modē, jāizdomā jauni, daiļskanīgāki un arī tas izdevās, kalendārs ir galīgi izkropļots un daudzi cīnās par tā restaurāciju un tīrīšanu mūsu tautas izdzīvošanas vārdā. Daudzas māmiņas ir izbrāķējušas mūsu vecos, enerģiju nesošos vārdus un salikušas plānprātīgos Litiņas un Kļutiņas un nevīrišķīgus vārdus salikušas saviem meitiņpuisīšiem, bezjēdzīgus burtu savārstījumus, no kā viņi iet fiziski bojā un kļūst arī par homoseksuālistiem. Kā mēs to varam pierādīt — ar pretējo — piemeklējam pareizu vārdu un cilvēks ar milzum daudz nelaimēm un slimībām tiek un galā.

Kas tad ir vārds? Tic ir skaņu viļņi, kas iedarbojas uz ķermeņa bioviļņiem un, ja bieži cilvēku sauc vārdā, kurš viņam neder, aplami, nesaderīgi viļņi ārda biolauku. Gan arī tas, ja neder vārds, cilvēks ir tikpat kā nekristīts. Arī tad, ja apkārtējie kropļo kristīto vārdu, nesauc pareizi. Vai noniecina cilvēku ar vārdiem "Mazais! Sīkais! Smuli!" Tas ir genocīda turpinājums pret mūsu tautām, genofonda noārdīšana. Tādēļ man daudz vieglāk strādāt pie rietumukraiņiem, piemēram, jo tie nav aizgājuši nost ne no saviem nacionāliem vārdiem, ne no Dieva, ne no Dabas tā kā mēs. Kaut gan no Dabas jau nu gan ir diezgan tālu, sevišķi savvaļas augiem. Varam zālē salīdzināt — kāds ir bērnam biolauks ar ukraiņu vārdu un kāds ar latviešu vārdu, piemēram, Artūrs. Pēc filmas "Ilgais ceļš kāpās" te Artūru radušies daudz un visi no tā viņi cieš. Turpat uz skatuves pārliekam ukrainisku vārdu un bērnam biolauki pieaug trīskārli vismaz. Ar to arī jāsāk.

Aura. Vārda spēks. Domas spēks.

Ne mazāk svarīgs ir katrs izsacītais vārds un katrs cilvēks par to nes atbildību. Vēl spēcīgāk par vārdu strādā doma, it sevišķi, ja šo domu raida vēl ar nodomu pozitīvos vai negatīvos nolūkos. Ar vārdu vai domu var nosist cilvēku — burtiski, ar vārdu un domu var ārstēt — skatoties, kas to dara un kā, kāpēc. Katra doma vai piesārņo, vai izdaiļo mūsu auru — tā ir vai nu plus, vai mīnus. Mēs lekciju zālē, piemēram, veidojam kopīgu auditorijas auru un sēžam zem plus vai mīnus auras — kāda doma nu ir pārsvarā, bet visa tauta kopā radām tautas auru un dzīvojam zem tādas, kādu esam radījuši paši. Šī "+" vai "-" enerģija materializējas un nāk pār mums atpakaļ. Mēs saņemam to, ko esam pelnījuši un neko citu mēs tīri tehniski nemaz nevaram saņemt.

Tas ekstrasensam cilvēkam, ko ārstēs ir jāizskaidro metodiski pareizi, kā katra attīstības līmenis to prasa. Tādēļ manu skolu apmeklē tik daudz pedagogu, kaut arī viņi nav ekstrasensi — toties viņi spēj izskaidrot visas šīs lietas cilvēkiem, bērniem. Iznāk, ka labs valeologs var dot tautai vairāk, it sevišķi ārsts naturopāts, nekā ekstrasenss bez zināšanām valeoloģijā. Ja Jūs esat plus ari lektors (diemžēl retais pedagogs ir labs lektors lielas zāles priekšā — man daudzreiz ir iznācis kaunēties auditorijas priekšā, ka kāds no maniem pedagogiem mēģina būt arī lektors un nekas nesanāk. Sāpīgi ir, ja nav arī paškritikas un nemani, ka tu nevaldi šo lielo masu, ka tu viņu nevadi pa nepieciešamo gultni un nevari veidot, ietekmēt, kā gribētos, jo trūkst metodikas un prasmes. Brīžam šķiet, ka šīs oratora dotības kopā ar psihoterapeita dotībām vai nu ir, vai nav, neesmu redzējusi, ka kāds to būtu apguvis pēc neveiksmīgām uzstāšanām). Bet, ja Jūs kāds tomēr esat lektors, vēl pie tam arī psihoterapeits, tad tam arī ir jābūt pamatdarbam, jo mūsu ir ļoti maz.

Uz skatuves lekcijas laikā var nodemonstrēt šo domas un vārda spēku arī vizuāli.

Pasauciet uz skatuves kādu, kurš grib piedalīties šajā eksperimentā. Izmēriet ar biorāmīti vai rīkstīti biolaukus tā, lai visi redz, cik centimetru pašlaik ir. Un domās pasakiet uz šo cilvēku kādu sliktu vārdu, nu, kaut vai tik nevainīgu lamu vārdu, ko lietojam visbiežāk — "muļķis!". Izmēriet biolaukus — dažam labam nemaz vairs nav ko mērīt, to nemaz nav, labi, ja 2 cm. Un tūdaļ reabilitējiet ar labu vārdu. Parasti gan vajadzēs pāris labas frāzes, ar vienu labu vien nepietiek.

To pašu atkārtojiet ar to vai citu klausītāju skaļi un salīdziniet proporcijas.

Cits eksperiments — pasaucam no zāles īsti spēcīgu vīrieti, liekam

tam izstiept rokas sāniski plecu augstumā un cenšamies noliekt viņa rokas, kuras viņš tur no visa spēka. Vai nu nevaram nemaz, vai iegaumējam spēku, ar kādu varam izkustināt rokas no miera stāvokļa. Pēc sliktās domas vai vārda jūs šīs rokas nolieksiet bez mazākās piepūles, ka gan zāle, gan cilvēks būs pārsteigti. (Tas pats notiek ar roku, kurā jūs ieliekat konfekti vai balto miltu izstrādājumu.) Ķermenis fiziski zaudē spēku. Bet, ja šo cilvēku lamā un apsaukā cauru dienu, tad kāds viņš var būt? Un vēl pats raida ļaunas bultas, kuras atgriežas, kādu kritizē, nosoda. Un, ja vēl tie ir bērni, kurus nolamā mājās un vēl padomju skolā viņš neko citu nav dzirdējis kā lamas, draudus, sliktas atzīmes — viss iespējamais skolās vēl joprojām tiek darīts, lai nojauk- lu cilvēku kā personību un arī, kā redzat — fiziski. To sauc par nojauktu genofondu.

Holandē, Dānijā, Skandināvijā, Austrālijā bērnus klasē sauc par mīlulīšiem un audzina tikai ar slavēšanu, lielīšanu un citām pozitīvām metodēm.

Par to visu sevišķi vajadzētu aizdomāties namamātēm — lai varētu veidot normālu, saticīgu ģimeni, kur viens otru nebendē nost, ne ar domu, ne ar vārdu. Bet kur lai viņa, nabadzīte, ņem šīs zināšanas? Cik tad tādas ir, kas dzirdējušas manas lekcijas. Nu, protams, labi jau ir — lekcija, zāles ir bijušas pilnas gadiem visās Latvijas pilsētās, nemaz nerunājot par ažiotāžu Čukotkā, Kamčatkā, Magadānā, Rietumu un Austrumukrainā, Baltkrievijā, Vidusāzijā. Bet, ja to neapzināsies un neizpratīs vārda meistari — masu informācijas līdzekļu — TV un radio veidotāji, tad gan mums neizdzīvot ilgi (tagad gan deģenerācijas process šajos kantoros pastiprinās). Baigi metas, it sevišķi klausoties bērnu raidījumus — muļķības, žargons, tukšsaturība ņem virsroku, bet augsta līmeņa raidījumu autori tiek atraidīti — vairāk kā jebkad. Vai tiešām tumsa uzvarēs? Komunisms nu tā kā būtu uzvarēts, bet komunisti ne tuvu un melnā ķepa pār mums guļ smaga. Arī zombī.

Par padomju literatūras, teātra un kino graujošo spēku vispār nerunāsim. Zinot šos likumus, paši varat iedomāties šo genocīda paveidu masveidību un spēku. Tagad to papildina pāris ārzemju firmas, kas iepludina mums vardarbību un seksu, bet mūsu mazais, nospiestais, dumjais mucā audzinātais padomju cilvēciņš domā, ka šādas videofilmas skatās arī ārzemēs un — kas aizbrauc un apmeklē tur videotē- kas — ir ārkārtīgi pārsteigti, ka šo debilo filmu, ko ieved melnā mafija mums, ārzemēs nav un videotēkas piedāvā brīnišķīgas filmas par dabu, dzīvniekiem, ceļojumiem, etnogrāfiju, klasiķu ekranizējumus, operas, baletus, brīnišķīgu vieglo un klasisko mūziku, mācību filmas, lekcijas utt. Kādēļ mums ko tādu nepiedāvā videotēkas?! Vai tas neliek mums par kaut ko aizdomāties?

Vārds bija sākums. Un vārds bija pie Dieva. Neaizmirsīsim to.

Tīrīsim savas domas un leksiku. Un ne tāpēc, kā mūsu literāti mums to visus gadus skaidroja — smukuma pēc!

Lai Dievs mums palīdz!

Ārstēšana ar psihisko enerģiju

Protams, zinot visu iepriekš minēto, mēs ar labiem vārdiem un domām ne tik vien nekaitējam saviem tuvākajiem, bet, ja ir lielākas spējas — varam arī ārstēt ar domu, sakoncentrējot savu psihisko enerģiju un vadot to vai uz indivīdu, vai uz masu. Ar šo psihisko enerģiju var veikt daudz un darīt brīnumus. Bet vai vajag? Visbrīnišķīgākais, ja Jūs to varat iemācīties, pieslēgt cilvēkus — vienalga, cik daudz arī nebūtu zālē — Dieva enerģijai. Un nekā tad Jūs nezaudējat no sevis (un nav nevienam jādiedelē papildenerģija vai jāatjauno krājumi mākslīgiem paņēmieniem — tas notiks dabiski un automātiski). Bet esat paškritiski un analizējiet — vai nevampirējat zāli, vai neaizvadāt no veselā enerģiju uz slimo. Dažkārt slimnieki jābrīdina nenākt uz melno ekstrasensu masu seansiem, bet, diemžēl, tiem ir milzu reklāma, bet baltie strādā klusiņām pa kaktiem un uzskata, ka tas ir normāli. Bet tauta no tā cieš. Melnos varam uzveikt, nevis tos sasitot atklātā vai slepenā cīņā, bet popularizējot baltos. Baltajiem spēkiem jāapvienojas.

Man vienmēr prasa metodikas izklāstu, tas nu gan nav iespējams, to katrs izstrādā pats. Tas ir tik netverami un vārdos neizsakāmi, bet pamatā — cilvēkmīlestība. Un to nu nevar iemācīties.

Lūgšana

Milzums vārdu spēka ir lūgšanā "Mūsu tēvs". To ņem palīgā katrs iesācējs ekstrasenss, kad sāk zust spēki, kaut vai uzrakstītu kladē — atver un strādā. Pavisam cits spēks.

Es arī to varu vizuāli pierādīt. Šī lūgšana ir tik sena, ka neviens neatceras sākumu un to pieņēma arī Kristus, tātad tas liecina, ka viņa bijusi populāra arī Divupē, kaut gan slāvi apgalvo, it sevišķi poļi un ukraiņi, ka tā ir viņu Senā pirmskristiānisma lūgšana, latvieši zina, ka tā ir ballu lūgšana, kur Dievs nav aizēnots ne ar ko un nav arī Kungs, bet tēvs. Es zālē daudz ko rādu vizuāli. Sākumā izmēru to auru, ko nu visi ir izveidojuši — 600 cilvēku zāle, bet kopējais biolauks šiem padomju iekārtas upuriem nav vairāk par pusmetru vēl bijis, izņemot

Kamčatku — laikam vulkāni iespaido, kaut gan veselība tur gan nemaz nav proporcionāli lielāka.

Mēģināsim tagad pa visiem 3 punktiem — Dievs, Daba, Etnoss pierādīt, kā var palielināt biolaukus. Sākam no otra gala — Daba, un laižu pa rindām pagaršot manu savvaļas augu komplektu "Salveo" vai Antona Baltā garšaugu komplektu "Hodo". Visi pa šķipsniņai pagaršo un, kaut arī nav norijuši — mērām jau biolaukus — jo bioener- ģija no bioaktīviem produktiem, bet it sevišķi no šiem savvaļas augiem — uzsūcas, kamēr tie ir mutē, kožļājot — uzsūcas caur apasi- ņoto gļotādu uz epifizi — pirmo čakru un sadalās pa visu organismu. Zarnu traktā tas vairs nenotiek (izņemot aklās zarnas piedēkli, ja tas nav piesārņots ar pūstošo mikrofloru, ko baro cukurs un baltie milti). Mērām — parasti biolauks pieaug 3-6 reizes.

Etnoss!

Kā parādīt vizuāli to?

Lieku uzzīmēt katram, skatoties kādā republikā es esmu — vienu nacionālo rakstu zīmi. Un pataustīt ar roku, ko tā izstaro. Tad nu jūt, ko nu kurš — siltu, aukstu, spiedienu, skudriņas utt. - tātad, — enerģijas plūsmu un iedarbību.

Mērām lauku — tas ir vēl pieaudzis 2 reizes lielāks par iepriekšējo. Bet, ja mēs staigātu tautas apģērbos, nacionālās rotās — tās taču visas ir vienās rakstu zīmēs!

Lūk — tā arī ir mūsu aizsardzība pret melno spēku, lāstu, melno aci utt. un kosmiskā spēka devējs. Un cik grūti ir strādāt tajos rajonos, kur cilvēku ir izdevies pataisīt par bezetnosa padomju radību — Čukotkā, Baltkrievijā, Austrumukrainā, kur masas — 800 cilvēku zālē jautā — kāda tad ir kāda mūsu nacionālā zīme, ko varētu izšūt blūzītē, kāds izskatās baltkrievu tautas apģērbs? Daudzi rajoni Ukrainā, Krievijā ir tādi, kur zālē neviens nezina, pie kādas nācijas pieder, jo ir jauktu laulību upuri. Un neviens zālē nevar noskaitīt tēvreizi, es skaitu pie mikrofona viena pati latviešu valodā. Bet ir lektori, kuri apgalvo, ka tas ir labi — veidojas beznāciju 6. rase. Nu, kļūdās jau nu gan. Ne smakas viņiem no 6. rases! Uz vispārcilvēcīgo caur dziļi nacionālo — tas gan laikam būs pareizāk, tomēr pierādām ari ar šiem vizuālajiem demonstrējumiem. Dziļi nacionālais vieno, nevis šķeļ. To es izjūtu visur, bet it sevišķi Ļvovā. Mēs — nacionālisti — viens otru labi saprotam un apvienojamies šajā idejā, vedot savas tautas atpakaļ pie Etnosa. Etnogrāfiskās zīmes ir kosmiskās enerģijas uztvērējas un devējas, un pašas mūsu spēcīgākās kā Jumis, Krusts, Dzīvības zīmes, Zalktis, Skujiņa u.c. der mums visiem, tās ir globālas. Nākošais Etnosa elements ir — tautasdziesma. Nodziedam vienu tautasdziesmu un mērām — biolauks pieaug vēl par 2 metriem. Bet Ču- kotkā un Austrumukrainā man par tautasdziesmu piedāvā Katjušu vai Piemaskavas vakarus u.c. Bēdīgi.

Labi, ja 2 brašas sievas pa visu zāli zina kādu tautasdziesmu, ja nē — dziedu viena par visiem, latviete būdama, un ukraiņiem pieaug biolauki. Bet, ja katru vakaru, kā mūsu senči, vakarējot, pinot, aužot vai citu ko meistarojot, dziedātu, nevis klačotos vai viens otram stāstītu — kā nav veikalā. Kas būtu ar auru! Kas par biolauku! Kā tīrītos aura — visas tautas!

Un tautas deja. Piemēram, mērām deju pārim laukus pirms un pēc "Tūdaliņ" vai ukraiņiem pirms un pēc "Hopaka" — neviens Taidzī vingrinājums nedod tik daudz enerģijas pieplūduma. Un arī skatītājiem, ne tikai dejotājiem.

Visbeidzot lūgšana — noskaitām tēvreizi un lauki pieaug tik, ka

izmērīt vairs nav iespējams. Bet, ja vēl tiešām nopietni aizdomājamies par šiem vārdiem un no visas sirds vēlamies, lai tā notiek, kā te teikts, tad enerģija pieplūst vēl daudz spēcīgāk gan pēc lieluma, gan pēc struktūras, mainās lauki pēc kvalitātes, aizsardzības loki nostiprinās, pavairojas utt. Tā ir formula, kuru nedrīkst sajaukt — tad tā vairs nestrādās.

Daudzi zālē jūt virpuli, enerģijas plūsmu no augšas.

Katru manu seansu es nobeidzu ar šo tēvreizi Ļvovā, kur gan zālē nav gandrīz neviena bezdievja. Efekts ir milzīgs. Šeit tauta izdzīvos, lai kā te pašlaik ir sakopojušies melnie spēki un cenšas panākt pretējo. Izglābs pievēršanās Dievišķam, savvaļas uzturam un etnosam, no kura viņi nemaz tik tālu nav aizgājuši.

Darbs pa visu bijušo Savienību man nepieciešams kaut vai šiem salīdzinājumiem. Mēs esam tik daudz gadus bijuši zem viena jūga un no šīm sekām katram par sevi vaļā tikt, es šaubos, vai izdosies, bet visiem kopā gan. Ir aprobežoti (pat ekstrasensi) cilvēki, kuri to nesaprot. Dievs ar tiem. Mēs darām savu.

Tikai vienotībā ir spēks. Caur dziļi nacionālo uz vispārcilvēcī- go — tādas ir manas domas. Es šaubos, kā daži te popularizē, ka 6. rasei nebūs etnisko iezīmju. Šie beznāciju indivīdi šodien gan neko pozitīvu nemaz nevar uzrādīt, izdarīt.

Rotas. Zīmes

Skaidrs, ka no sendienām līdz mūsdienām sievietes un arī vīrieši rotas lietojuši kā greznumlietas arī, bet tomēr, vairāk gan kā — nepieciešamību ar lielu maģisku nozīmi. Attālinoties no Etnosa, aizmirstam šo maģisko nozīmi un ieejam absurdā — valkājam plastmasas rotas, samazinot un ārdot biolaukus, iedzenot sevi un citus pat kapā ar nepareizu zīmi vai formu, vai veselu aplamību kopumu. It sevišķi par vecāku cilvēku muļķībām un nezināšanu cieš pusaudži, jo nav neviena, kurš tos pareizi ievadītu šajā rotu un rotāšanās pasaulē, un tic viegli un ātri pakļaujas. Bieži vien ir tā, ka nevar vien beigt brīnīties — cilvēks dzer sulas un manus augu pulverus, pārkārtojis savu uzturu, ka veselīgāk vairs nav iespējams u.c. —, bet acu priekšā čākst ārā, kā saka. Līdz ienāk prātā mums pārbaudīt — vai tik der vārds un vai nav apkrāvies ar kādu bionesaderīgu rotaslietu? Kā tad! Vai nu neder materiāls vai forma, vai saturs — zīmes, akmens. Tās ir smalkas lietas — piemeklēt attiecīgam zodiakam akmeni, metālu, stipru zīmi. Bet ir ekstrasensi, kas to izdara zibenīgi un nekļūdīgi, bet ko darīt, ja tāda pie rokas nav? Ar svārsta vai biorāmīša palīdzību katrs cilvēks var pamērīt, vai šī rota der vai neder — tas jau nu būtu tas mazākais, ko nepieciešams veikt, tālāk var lūkoties smalkāk un izdomāt, kādēļ, kādai vajadzībai, uzdevumam es iegādājos šo rotu. Lai kādas zīmes būtu rotās. Forma arī strādā pati par sevi — noslēgtais aplis rokas sprādzēs (tātad nevis riņķis vien, bet vēl pamīšus gali saiet paralēli — lai labāk novadītu negatīvo enerģiju, ko tev kāds laiž virsū). Noslēgtais aplis vai kvadrāts noslēdz tavus biolaukus un tu esi pasargāts gan kopumā savā mājā, gan lokāli — kakls ar krellēm, kakla rotām, latviešiem it sevišķi dzintars, saktas ar 7-9 apļiem un vēl iekšā ar spēcīgām zīmēm, josta ap vidu ar sprādzi uz saules pinuma u.c. Saktas nav vienalga, kur sprauž, tās sargā un tātad — sprauž uz čakrām, kaut arī kalpoja ņieburiem un villainēm par saspraudēm arī. Kaut skaistuma pēc vien neko neatļāvās. Vīriešu rotas bija daudz spēcīgākas uzbrūkošu viļņu atsišanai, piemēram, bultu maksts izliektā sakta — sit atpakaļ jebkuru uz cilvēku raidītu negatīvu impulsu. Ar tādu rakstu var bieži iziet karu neskarts. Pēc satura saktas, prievītes, jostas, rokassprādzes ir milzu informācijas devējas un arī vācējas, enerģijas devējas un vācējas. Zīmes, kuras šajās rotās ir ieaustas vai iegravētas, iekaltas, dod mums aizsardzību, kosmisko enerģiju un kalpo kā sazināšanās līdzeklis starp tautām un planētām. Bez formas, krāsas, zīmēm liela loma rotās ir akmeņiem, kas rotu spēku, protams, palielina daudzkārt, ar noteikumu, ka šis akmens atbilst attiecīgam zodiakam, stihijai, pretējā gadījumā akmens vai nepareizs, nesaderīgs metāls var cilvēku novest burtiski kapā, mēs daudzreiz esam izglābuši

dzīvību tā vien — noņemdami cilvēkam aplamās rotas, metālu, zīmes (veidojot rotas, juvelieri vai metālmākslinieki daudz sagrēkot nevar, ja kopē nacionālās rotas, bet, ja izdomā paši — tad gan).

Lūk, mūsu pēdējais, par piemēru, gadījums ar jaunu sievieti, kura nez no kā gāja burtiski bojā fiziski, kā arī neveicās nekur arī darījumos un ķeza sekoja ķezai. Netīšām palūkojāmies uz viņas zelta gredzenu un sākām to mērīt — zelts der, akmens der, zobiņi — neder, tikko tos novīlēja, gredzens pievilka tikai pozitīvo enerģiju, impulsus un sieviete bez nekādām zālēm atkal bija ļoti laimīga, ka var nēsāt gredzenu, ko mīlošs vīrs viņai bija, labu domādams, uzdāvinājis uz 10 gadu kāzu jubileju.

Mitne

Visiem saprotams, ka zīmes ir ieaustas un iekaltas, un izšūtas mūsu tautas apģērbos, rotās, tekstilijās, sadzīves priekšmetos un lietišķās mākslas priekšmetos, bet neaizmirsīsim, ka arī mītnēs pašās bija ievērots zīmju princips, ēku izvietojumā, svētnīcu, akmeņu un pat pilskalnu veidojumos.

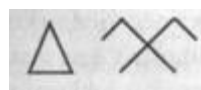
Genocīds pret mūsu tautām sākās nevis ar nāves sodiem un Sibīriju, bet ar visa nacionālā aizliegumu, latvju mītnes iznīcināšanu, jaunu daudzstāvu ēku celšanu ar taisnajiem jumtiem un zemajiem griestiem, nevis, lai ieekonomētu būvmateriālus, kā dažs labs iedomājas, bet ar gudru ziņu.

Maja

Vienādmalu trīsstūris ir mūsu Dieva zīme un zem šīs Dieva zīmes esam dzīvojuši tūkstošiem gadu — gan mēs, gan slāvi u.c. tautas (pat indiāņu vigvams un čukču jaranga ir piramīdas). Šī Dieva zīme vēl bieži vien beidzas ar jumi — auglības zīmi. Tātad dzīvojām zem Dieva un labklājības zīmes un slikti dzīvot tur nebija iespējams, svētība valdīja tādā mājā — citā vairāk, citā mazāk — atkarībā no tā, kā to paši cilvēki prata novērtēt un apdzīvot.

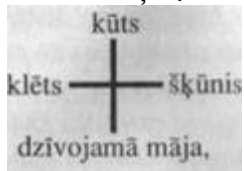
Aura

Nogriežot ar plakano jumtu šīs zīmes nost un sabāžot cilvēkus daudzstāvu baraku labiekārtotos dzīvokļos, sākās īsta pekles dzīve, ko komunistiem tik vajadzēja. Latvieši nekad nav dzīvojuši bēniņos, jo tur dzīvoja cilvēku aura. Jaunajās mājās ar zemajiem griestiem mēs bradājam pa apakšējā stāva cilvēku aurām, bet kāds augšā bradā pa mūsu aurām. Tad par kādu fizisko un garīgo veselību te mēs varam runāt?! Tādēļ cilvēks jūt intuitīvi, ka tam nepieciešama sava Māja, kā tas agrāk katram latvietim ir arī bijis, un kur noslēgtā kvadrātā vai taisnstūrī — (tas pats apļa princips) dzīvoja atsevišķa ģimene un tika sargāta no ārpasaules ietekmes. Mītnes plānojumā brīnišķīgi tika ņemtas vērā zemes energo zonas un visa dzīve tām attiecīgi tika piemērota.



Viens no genocīda paveidiem komunistiem bija komunālie dzīvokļi. Tas brīnišķīgi iekļāvās plānveidīgā cilvēku iznīcināšanas politikā, jo cilvēks bija jānojauc ne tik vien fiziski — kaut arī tas komunālā dzīvoklī izdevās labi, bet 70 gadus tika darīts viss, lai nojauktu ģimeni — komunālajā dzīvoklī reti kāda ģimene saglabāja savas normālās funkcijas. Nekur pasaulē nav tik nenormāli pazemojošs stāvok-

lis, ka cilvēkam nav sava dzīvokļa (ko nu runāt par speciālo zīmju



plānojumu):

kas redzami veido krustu — šo minimālo aizsardzības zīmi.

Jau bēda ir mītnē, ja tajā ir vairāki bērni un katrs no savas stihijas un katram bērnam nav savas istabas, tie ir spiesti fiziski viens otra iespaidā iet bojā fiziski, kur nu runāt par garīgā plāna deformēšanu un traumēšanu, nemaz nerunājot par amorālo situāciju, kad bērni spiesti dzīvot ar vecākiem vienā istabā, nereti pat tad, kad ir izauguši un apprecējušies. Ja runā par komunālo māju vai dzīvokli? Siena bioenerģijai nav šķērslis un visi iedzīvotāji šādā mājā pakļauti viens otra iedarbībai — slimībām, domu ietekmei, vampīrismam utt.

Es, piemēram, guļu šeit, pie sienas, bet kaimiņu Petja piedzēries viņpus sienas — mēs praktiski abi guļam vienā gultā. Jeb pie sienas guļ bērns — otrā pusē vecs cilvēks — šis vecais dzīvo uz jaunā rēķina — nosūc to un dzīvo ilgi visiem par lielu brīnumu ar visu pīpēšanu un sliktu uzturu. (Tāpēc ari veči precē jaunas meitenes, kuras nomirst ātrāk vai vienlaicīgi ar saviem vīriem.) Šis dzīvokļu u.c. veida genocīds jau turpinās mums nemanāmos veidos, bet, ja cilvēkam ir šīs zināšanas, viņš cik necik no visa tā var izvairīties, tāpēc visefektīgākais genocīds tomēr ir nezināšana, kādēļ ari šāda veida literatūra visus šos gadus tā tika slēpta, neba arī tagad kāds raidījums radio un TV iespējams, bet lekcijas vien maz ko dod (vairāk, protams, kā nekas). Ari caur lekcijām informācija iet plašumā un tautas sāk mosties.

Kā norobežoties no kaimiņiem kaut minimāli šajās daudzstāvu barakās? Visvienkāršākais — ar sveci sazīmēt uz sienām krustus — krusts noslēdz jūsu biolaukus un jūs kļūstat nepieejams svešām ietekmēm. Vai dzīvības zīmei — īļˆī . Vakaros jāveic mītnes energotīrišana — izdedzinot kadiķa zaru.

Mikrovide

Ēku komplekss, maja, beidzot — tava istaba. Kāda tā ir un kadai tai jābūt pēc formas un pēc satura?

Iedomājieties šādu ainu — mani aicina ārstēt uz māju gulošu 20-gadIgu zēnu, kurš ir paralizēts pēc kritiena nojumta. Ieejot komunālajā mājā vien jau ir smagi iedomāties zēnu otro gadu dzīvojot bez iespējas izbraukt ārā pagalmā — jo praktiski šāda pagalma nemaz nav, ne koku, ne zaļumu, bet tramvaja klaboņa zem loga atgādina, cik tu tālu esi no Dabas.

Dzīvoklī mūs sagaidīja smēķu smaka un skaļa, biolauku ārdoša mūzika, bet uz mūsu aizrādījumu māte atbildēja, ka zēns atļauj te draugiem darīt visu ko, lai tik viņi nāk, un viņš nepaliek viens. Ja arī tā būtu bijusi biolauku ceļoša mūzika pēc satura, tad skaļie decibeli jau tos ārda paši par sevi, bet šoreiz tā bija sātana mūzika — metāliskais roks… Andrim nav savas istabas, viņš dzīvo viesistabā, kur sekcijā ir kristāla trauki, no kuriem katrs izstaro negatīvo enerģiju (pretēji latviešu māla traukiem), bet gulta Andrim bija pie pašas sekcijas. Uz loga kaktusi ar mīnus lādiņu, gar sekciju stiepjas negatīvā vaska puķe, uz sekcijas sēž suslika izbāzenis un izdala mirušās emanācijas, pie sienas mūsu genocīda paveids — attēli no "super videofilmām" (kuras mums piegādā pāris- firmas — tikai vardarbību un seksu) — viens foto, kur kāds šķībacainais ar aizsietu muti, bet milzīgi draudošu skatu glūn uz Andri dienu un nakti, pie kam vēl šauj ar automātu, otra bilde — kāds līdzīgs "varonis" Andrim visu diennakti draud ar atvāztu zobenu, trešā — pornogrāfija — visas trīs bildes ar milzu spēku raida 3 m negatīvo enerģiju. Grāmatplaukts — to pašu. Kad gan cilvēks ir gulējis kopā ar grāmatām? Tām vieta ir bijusi personīgā vai publiskā bibliotēkā. Šeit — enerģija var nākt kā no varoņa, tā no autora (tāpat kā gleznā — gan no netīra melna autora vai no tāda pat personāža). Guļamistabā var turēt tikai garīga satura literatūru, it sevišķi bērnu istabās, nemaz nerunājot par slima bērna istabu.

Par pārējām lietām telpā — tā ir gara runāšana, bet īsāk var teikt — neturēt ap sevi tādas lietas, kas jums vai nu nemaz nepatīk, vai ir stipri vienaldzīgas — jūs vienkārši piesārņojat savu mikrovidi ar bionesaderīgiem viļņiem no tiem. Var arī priekšmetu saderību izmērīt ar rīkstīti, biorāmīti vai svārstu — iekarot diegā dzintara kulo- niņu (vai ko citu, tomēr vispatiesākās atbildes dos čiekuriņš vai kas cits no senlatviešu svētnīcas) un, turot roku saliektu elkonī, ļaut, lai svārsts atbild ar "jā" — svārstoties uz jūsu pusi, vai "nē" — ejot paralēli ķermenim. Bet bez nekādas mērīšanas var teikt, ka guļamistabā, faktiski arī darbistabā, nedrīkst turēt niknu zvēru skulptūriņas

atņirgtiem zobiem, rīklēm utt. Cik nāk negatīvu enerģiju! Japāņu guļamistaba, piemēram, ir galīgi tukša. Drēbes ir sienas skapjos, telpā skan smalka mūzika, attiecīgs ikebanas veidojums atkarībā no gadalaika, notikumiem u.c. un uz salmu tepiķīša guļ saimnieki vai viesi savā istabā, lai varētu apgulties, kur nav ādere, lai gulētu uz cieta un saglabātu taisnu mugurkaulu utt.

Es nerunāju par tiem priekšmetiem, kuri ir piesātināti ar ļaunu domu, netīšām vai pat ieprogrammēti ar ļaunu nodomu, bet te jau mēs nonākam pavisam pie citas tēmas — dāvināšanas un dāvanas saņemšanas — cik tas ir nopietni. Par to runāšu citā nodaļā, pašlaik minēšu tikai vienu piemēru pārdomām — vai ir vērts turēties pie latviešu vecvecā teiciena — "Dāvinātam zirgam zobos neskatās" un paradums — dāvinātas mantas tālāk nedāvināt un prom nesviest. To varējām atļauties tajos laikos, kad dāvināšanas kultūra bija augsta, nevis kā tagad, kad pērkam pēdējā brīdī kas pagadās, vai vēl labāk — apskatāmies mājās, kas neder, kā teikt, vai nav kāds kādu s—u uzdāvinājis, kas jādod prom no mājas un nesam arī. Bez žēlastības metat ārā un nedodat tālāk! Atcerēsimies Hildas Vīkas vārdus, ko viņa teica, komunistiem iekšā nākot: "Viņi mūs piebeigs ar bezgaumību!" (t.i. — tos pārējos, ko nenošaus vai neaizsūtīs pie baltiem lāčiem). Nepakļausimies vairs turpmāk šim genocīda paveidam! Un mācīsim saviem bērniem dāvināt kaut lētus, bet piemērotus tam cilvēkam priekšmetus — vai sadzīves, vai garīgām interesēm, bet tādus, kas saņēmējam nes prieku, bet devējam tātad — dubultspēku!

Tātad — par šo neseno gadījumu: kāda sieviete no Jēkabpils zvana manam kolēģim E., ka viņas meita guļ Stradiņos un vairs neceļas un neviens ārsts nevar pateikt, kas kait un vai E. nevarētu atbraukt palūkoties, varbūt viņa ir gulējusi uz ādereš. E. aizbrauc. Uz ādereš gulta nav, bet istabā nelāgs starojums. Aplūkojot visu, atrada galda pulksteni. E. paņēma to līdzi uz Rīgu, bet tajā dienā meita slimnīcā piecēlās, it kā nekas nebūtu bijis. Kopēja zvana uz māju, vai ir novērsuši ādereš? Nē, paņemts pulkstenis. Ā! To pulksteni esot dāvinājusi uz kāzām tēva māsa, kas šo meiteni ļoti neieredzējusi. E. pulksteni aiznesa uz darbu, visi tajā dienā saslima un bija spiesti pulksteni iemest konteinerā — viņš nebija to vērts, lai noņemtu ļauno informāciju. Tātad — iespējams ari pretējais — kaut mazu nieku dāvināt, bet piesātinātu ar savu labo domu, un cilvēks ar to iet cauri dzīvei. Tā mēs arī nonākam līdz amuletu problēmām, talismanam. Cik nav dzirdēts stāstām karavīrus, kā tic, pateicoties mātes vai sievas dāvātam amuletam, atgriezušies dzīvi, jutuši, kā strādājusi tajā ieliktā programma. Var jau bilst pretī, ka katram savs liktenis un no tā neaizbēgt, lai cik mīļš cilvēks ko būtu devis, bet reizēm Liktenis ir žēlīgs un ņem vērā, ja vēl arī pats to ir pelnījis, un pagarina nolikto laiku.

Tās visas ir vērā ņemamas un apdomājamas lietas, kam te pieskāros — gan tam, kurš grib dakterēt, gan tam, kurš grib dakterēties. Par katru no tēmām var sarakstīt grāmatu vai aizstāvēt disertāciju, tās vienkārši ir neizsmeļamas, bet cik necik ābeces pamati jāzina katram, it sevišķi, ja viņš grib sevi veidot par zintnieku. Jeb tam, kurš sevi grib sakārtot un pilnveidot. Un šeit minētās kļūdas var labot katrs. Te nav nekā neiespējama, bet mēs mēdzam žēloties par to, kur neko nevaram mainīt, bet pirkstu nekustinām tur, kur varam, nemaz nerunājot par virtuvi — tur mums neviens netraucē un nediktē — bet kuram tur ir simtprocentīga kārtība? Par to nākošajā nodaļā.

Atsauksme par I. Jansones darbu "Daba baro, daba dziedē."

I. Jansones darbs veltīts mūsu republikas iedzīvotāju veselīgam uzturam nepieciešamo uzturlīdzekļu un ēdienu sortimenta bagātināšanai un pilnveidošanai. Te sniegtas kulinārijas praksē aprobētas ēdienu receptes, kurās kā galvenie komponenti izmantoti augu valsts dabīgie produkti. Grāmatā aplūkoti uzturlīdzekļi, kas ieteicami vairāku mūsdienās izplatītu saslimšanu profilaksei, kā ari īsi raksturoti sportistiem noderīga uztura varianti. Autores darbs ir vērtīgs ieguldījums kulinārijas praksē, kā sabiedriskā ēdināšanā, tā, it īpaši, ģimenes virtuvē, jo tajā parādītas dabīgo augu valsts produktu plašās izmantošanas iespējas mūsu republikas iedzīvotāju veselīga uztura nodrošināšanai. Tas īpaši svarīgi tādēļ, ka vairāku gadu desmitu gaitā iedzīvotāju uzturs kļuvis samērā vienpusīgs: tajā pārlieku dominē dzīvnieku valsts produkti un rafinētiem ogļhidrātiem pārsātināti ēdieni. Autores ieteiktās ēdienu receptes paver iespēju pārvarēt minēto uztura vienpusību. Autore izmantojusi ļoti plašu mūsu republikā audzētu un pieejamu sakņu, dārzeņu, augļu, ogu, zāļu u. c. sortimentu, parādot, kā no tiem vienkārši un visbiežāk arī lēti pagatavojami garšīgi un veselīgi ēdieni, kas uzturu dara daudzveidīgu un pilnvērtīgu. Ieteiktie uzturlīdzekļi lietojami bērniem un pieaugušajiem gan kā uztura pamats, gan kā cita, vairāk tradicionāla uztura vērtīgs papildinājums. Jāatzīmē, ka līdz šim augu valsts dabīgi produkti populārā literatūrā ir nepietiekami popularizēti, it īpaši nav parādītas konkrētas augu ēdienu pagatavošanas receptes. Ievērojot pareiza uztura lielo nozīmi saslimšanu profilaksē, jāatzīst par lietderīgu autores mēģinājums palīdzēt cilvēkiem izvēlēties tos uztura produktus, kas spēj mazināt saslimšanas risku un saslimšanas tālāku padziļināšanos, piemēram, tādās ļoti plaši sastopamās saslimšanās kā aptaukošanās, cukura diabēts, osteohondroze, hronisks bronhīts u. c. Autore savā darbā atturējusies no uztura zinātnes teorētisko pamatojumu izklāsta.

Uzskatām, ka I. Jansones darbs "Veselīgi ēdieni. Uzturlīdzekļi palīdz dziedēt." ir vērtīgs ieguldījums mūsu republikas kulinārijas praksei un tādēļ rekomendējams iespiešanai grāmatas veidā.

1987. g. 20. aprīlī

A. Krauklis,

Prof., med. zin. doktors, Fizioloģijas nodaļas vadītājs Latvijas eksp. un klin. medicīnas zinātniski — pētnieciskā institūtā,

I. Blumberga,

eksperiment. fizioloģijas laborat. jaun. zin. lidzstr.

Priekšvārds

Cilvēks savā dzīves laikā kopā ar barību uzņem milzum daudz bioloģiski aktīvu vielu — aminoskābes, mikroelementus, vitamīnus u.c., kas ir nepieciešami organisma vielmaiņas procesiem. Barību nedrīkst vērtēt tikai pēc tās kaloriskās vērtības, jo izšķiroša loma ir tieši šim bioloģiski aktīvajām vielām. Ikdienas uztura devai ir jāsatur ap 600 dažādu savienojumu, tai skaitā 20 aminoskābes un 17 vitamīnu. Tāpēc nav ieteicams ilgstoši lietot viendabīgu barību vai ieturēt stingru diētu. Par savu veselību ir jārūpējas katram, jo nereti ir ļoti grūti novilkt to robežu, kur beidzas veselība un parādās slimības sākotnējās pazīmes. Sajūtot nelielu diskomfortu, daudzi cilvēki kautrējas apmeklēt ārstu un sāk ārstēties paši uz savu roku, lietojot dažādus medikamentus, kas bieži vien nodara vairāk slikta nekā laba.

Viens no medicīnas galvenajiem virzieniem ir plaša profilakse, — lai cilvēks nenonāktu uz tās takas, kas ved uz slimību. Ja varam teikt, ka slimība ir katram sava un tā norit individuāli, tad, runājot par veselību, jāteic, ka tā savukārt visiem ir vienāda. Lai to saglabātu un koriģētu, nepavisam nav jālieto farmakoloģiskie preparāti, bet gan dabīgie līdzekļi, kurus diemžēl daļēji jau esam piemirsuši.

Mūsu trauksmes pilnajā laikmetā, kad nākas saskarties ar lielu fizisko un garīgo slodzi, daudzi cilvēki izjūt vajadzību pēc kāda tonizējoša vai nomierinoša līdzekļa. Atklāti sakot, neliels stress ir pat vēlams, jo tas norūda organisma atvaires spējas, toties pārmērīgs stress organismu novājina. Tāpēc ir nepieciešami līdzekļi, kas, no vienas puses, kāpinātu organisma pretestības spējas, bet, no otras puses, iedarbotos nomierinoši. Taču nepieciešams "ārstēt" arī veselus cilvēkus, lai nostiprinātu viņu veselību. Šajos gadījumos ir jāizmanto dabas produkti. No seniem laikiem savas uzmundrinošās darbības dēļ ir pazīstamas zāļu tējas, žeņšeņa sakne, citronliānas augļi, eleuterokoka sakne u.c. Šajos augos esošās vielas nav kaitīgas, tās mazina nogurumu, paaugstina darba spējas, uzlabo redzi un dzirdi. Pēc prof. N.La- zareva ieteikuma.šo augu drogās esošās vielas nosauktas par adapto- gēniem, tas ir, par vielām, kas palīdz organismam pielāgoties dažādu nelabvēlīgu faktoru iedarbībai.

Ir daudzi augi, kas nomierinoši iedarbojas uz nervu sistēmu, tāpēc veselam cilvēkam svaigas saknes un zāļu tējas var līdzēt daudz labāk nekā spēcīgie psihotropie līdzekļi, kas, starp citu, atstāj nelabvēlīgu iespaidu uz aknām.

Vēl joprojām aktuāla ir arī mūžsenā problēma par cilvēka mūža pagarināšanu. Diemžēl par to cilvēks parasti sāk domāt tikai mūža otrajā pusē, kad patiesībā jau ir par vēlu kaut ko uzsākt, jo mūža pirmajā pusē ir darīts viss, lai veselību sabojātu.

Šī Jansones grāmata ne tikai papildinās kulinārijas jautājumiem veltīto literatūras klāstu, bet noteikti aizpildīs arī tajā kādu robu. Autore konsekventi iesaka receptes, kur barības produkti netiek pakļauti termiskai apstrādei, t.i., netiek denaturalizēti. Līdz ar to tajos neiet bojā aktīvās vielas, fermenti, vitamīni, un cilvēks tās visas saņem dabīgā veidā. Lietojot šādi sagatavotus ēdienus, cilvēks nepicņemsies svarā, izvairīsies no daudzām vielmaiņas izraisītām slimībām, bet slims cilvēks spēs atkal atgūt veselību. Šī grāmata nepavisam nav pavārgrāmata, drīzāk tā ir ceļrādis, kā panākt labu veselību un nodzīvot ilgu mūžu.

Docents V.Būmeistars

Mana atveseļošanās sistēma — AK — atveseļošanās komplekss un VK — veselības komplekss

S

Ievads

Ja gribam glābt savas tautas, tad jāgriežas atpakaļ pie tā, no kā esam tik tālu aizgājuši prom:

1. pie Dieva;
2. pie Etnosa;
3. pie Dabas;

un dzīvot saskaņā ar Dieva, ar Dabas likumiem, augt garīgi, censties darīt labu un mīlēt savu tuvāko, sekot ne tikai tam, lai būtu labi darbi, bet arī lai katra doma būtu tīra un laba, jo arī tās sakrājas kaut kur, veido mūsu personīgo auru (bet visi kopā mēs veidojam savas tautas auru — kāda tā būs, tas atkarīgs no mums), un tad tā materializēsies un nāks pār mums. Kā var izārstēt ļaunu, nenovīdīgu, skaudīgu cilvēku? Tumšā aura, ko dziednieks dara gaišu, atnāks atpakaļ drīz. Tikai tad, kad sevi esi sakārtojis garīgi, kaut vai ar zintnieka palīdzību (ja šis zintnieks prot strādāt visos 3 plānos — mentālā, astrālā, fiziskā!), tad vari pats strādāt dziednieka vadībā ar savu astrālo un fizisko ķermeni. Šāds komplekss darbs dos rezultātus.

Bet fizisko un astrālo ķermeni palīdzēs atveseļot mans atveseļošanās komplekss (AK). Ar kaut ko vienu vien nopietni nolaistu orgānu vai visu organismu kopumā atjaunot nav iespējams, to var veikt tikai kompleksi.

Atveseļošanās kompleksa realizācijas iespējas mūsdienu apstākļos

Ja cilvēks agrāk par dabas dziedniecību neko nav dzirdējis un viņš, redzot, ka viss vecais jānoraksta, un pie jaunā vēl nav pieradis, krīt panikā un domā, ka tagad tik jāiet pensijā un par sevi vien jādomā un ap sevi vien jādarbojas, veselība kļūst pašmērķis, aizņem visu laiku utt.

Panikai lielākoties nav ne mazākā pamata (es saku, diemžēl — lielākoties, bet ne vienmēr). Panikot varēs tās nabaga jaunietes, kuras mātes nav radinājušas darbam un kurām nav darba iemaņu, visa diena paiet darbojoties nemākulīgi ar 1-2 mājas darbiem. Tad būs grūti. Bet es runāju par tām, kuras ir čaklas un darbs ir asinīs, veikli padarās — tad veselības komplekss veselības uzturēšanai prasa 1-2 stundas dienā, bet atveseļošanās — divas reizes vairāk.

Kādi priekšnoteikumi vēl ir nepieciešami kompleksa realizēšanai? Veselības kompleksam nē, bet atveseļošanās noteikti —jābūt kādam, kas par slimo rūpējas, jābūt — mīlestībai. Neviens nopietni slims manā praksē sevi nav izārstējis bez citu palīdzības. Tas ir pirmais, ko es jautāju — kas viņu kops, kas par viņu rūpēsies? Pāris gadījumu ir bijuši, bet tie ir bijuši superegoisti, visu mūžu sev vien dzīvojuši un milzīgi sāka par sevi rūpēties, tikko sastādīju individuālo programmu, bet uz tik retiem gadījumiem es nebalstos un parasti strādāju ar

kopējiem tik pat daudz, kā ar pašiem slimniekiem. Situāciju var glābt vienīgi klīnika ar aprūpējošu personālu.

Manis izstrādātais atveseļošanās komplekss ļoti maz atšķiras no veselības kompleksa, un cilvēki, kad tie ir atveseļojušies, parasti brīnās: "Kā gan mēs bez visiem šiem faktoriem varējām dzīvot agrāk? Kā dzīvotu šodien, ja to nebūtu?!" Jā, tā viņi saka, kad ir atveseļojušies. Bet pirms tam viņi runāja pavisam ko citu: diez vai kas labs sanākšot, tas viss esot kaut kas pilnīgi jauns un neierasts, tik darbietilpīgs un laikietilpīgs…

Parasti es dodu nedēļu laika, lai cilvēki varētu iegādāties visu, kas nepieciešams AK uzsākšanai. Protams, palīdzu arī šo kompleksu uzsākt, bet, kad cilvēki jau sāk sajust tā pozitīvo efektu, kas, nenoliedzami, viņus spārno, ļauju viņiem tālāko turpināt pašiem. Atveseļoties — tas nozīmē atteikties. Un, pirmkārt, atteikties no baudām, dažādiem ieradumiem. Ja dzīve jums sastāvējusi vienīgi no fiziskām baudām un nekādi neesat spējis no tām atteikties, bet garīgo baudu ir maz vai arī to vispār nav, tad par veselību nevar būt pat runa.

Bet tagad uzskaitīšu visus AK un VK punktus. Tos salīdzinot un katru atsevišķi iztirzājot, pie reizes centīšos arī atbildēt uz populārākajiem jautājumiem, kurus visbiežāk uzdod lekcijās par šiem jautājumiem. Centīšos to darīt vienkārši un visiem saprotami.

Visideālākie rezultāti, protams, ir normālās, mīlošās ģimenēs.

Piemēram, nupat beidzu ārstēt izkaisītās sklerozes slimnieku (ar spastiku) un parkinsonu un pateicos slimniekam un 3 kopējām — 2 meitām un sievai, kuras pildīja visu kompleksu 100%. Ko dotu mans komplekss, ja nav, kas to realizē. Ko gan ir spējīgs darīt spastikas un parkinsonisma mocīts cilvēks, kurš manās lekcijās sēdēja uz rokām, lai kādam neiesistu pa galvu. Kad kāda no lekciju klausītājām atļāvās pabrīnīties par sievas ūpurēšanos viņa labā, tad sieva viņu gan nesaprata — vai tas ir upuris — strādāt mīloša cilvēka labā?! "Upuris būtu rūpēties par pretīgu radījumu" — tā domāja sieva. "Tā bija laime — sajust, cik nepieciešams tu esi mīļajam cilvēkam, bet tas gandarījums, ko sniedz uzlabošanās — tas nav aprakstāms." Šie vārdi man skan atmiņā, jo tās ir arī manas domas un izjūtas.

AK

1. Neguliet uz āderēm! 2. Nelietojiet rafinētos produktus!
3. Augu dziedniecība. 4. Sulu dziedniecība.
5. Kā ar zāļu lietošanu? 6. Dziedniecība ar bioenerģiju.
7. Ārstnieciskais uzturs. 8. Ūdens dziedniecība un saule.
9. Masāža. 10. Norūdīšanās.
11. Pirts. 12. Vannu kursi.
13. Inhalācijas. 14. Ārstnieciskās kūres gadam.
15. Elpa. 16. Stāja.

17. Metālterapija. 18. Akupresūra.

19. Adatu terapija. 20. Elektropunktūra.

21. Flečerēšana. 22. Džogings.

23. Vingrošana. 24. Hipnoze.

25. Bads un atslodzes. 26. Mūzikas un mākslas dziedniecība. 27. Vārda spēks. Domu spēks. 28. Mītnes mikro vide.

29. Lietu enerģētika. 30. Rotu enerģētika. 31. Zīmju enerģētika.

§1:

1. punkts. Āderes.

Kādreiz par tām padomju cilvēks pat runāt nedrīkstēja un mājas saceltas, kā pagadās, nerēķinoties ar šiem viļņiem, kas nāk no Zemes dzīlēm saskaņā ar kosmosu pa šīm plaisām, ko mēs saucam par āderēm. Nu jau ir pietiekoši literatūras visās valodās un par āderēm var uzzināt daudz, tāpat arī darbojas rīkstnieki, kuri var parādīt dzīvoklī brīvo zonu, kur novietot guļamo. Latviešu zemnieku mājā, kā mēs to varam novērot vecsaimniecībās, āderu krustpunkts bija mājas centrā, kur tika ierīkots pavards, tur labi līdz rītam uguns saglabājās, bet gu- ļamtelpas ir brīvas no āderēm, pat kūtī lopus neturēja uz āderēm! Bet ko darīt, ja dzīvoklis mazs un mēbeles nav kur pārbīdīt? Fiziķi mums piedāvā dažādus izolatorus un antenas — visi tie strādā, bet īslaicīgi un to uzstādīšana bieži prasa laiku un līdzekļus, kā arī prasmi, bet es varu piedāvāt latvju zīmi, kura strādā nekļūdīgi un vismaz 7 dienas — tā ir dzīvības zīme, un, kā izrādās, globāla zīme, ar kuru darbojas visos kontinentos —

Šo zīmi zīmē uz 3 zīmēšanas lapam vienalga ar ko, bet spēcīgāk strādā ar sarkanu (zemes enerģija) uz gaiši zila (kosmiskā). Ar zīmi uz leju liek 3 vietās zem palaga. Ik pa 7 dienām zīmē jaunu. Ja galīgi nav rīkstnieka, tad 80% var izlīdzēties arī paši ar svārstu, piemēram, gredzenu, pakārtu diegā. Tas var būt sarunu starpnieks ar augstāko pasauli. Ja jūs varat sarunāt ar svārstu šādi — gredzens brīvi karājas diegā un uz jūsu lūgumu — saki "jā" un nāc pie manis — viņš svārstās uz jūsu pusi, bet uz lūgumu — saki "nē" un ej paralēli man — viņš iet paralēli (lūgums var tikt izteikts domās vai skaļi) — varat palūgt uzrādīt arī āderes — vai nu svārsts rādīs āderes virzienu, vai griezīsies uz riņķi, norādot uz āderu krustpunktu. Gredzens jums klausa un var meklēt āderes — ja virs gultas gredzens svārstās — tas norāda āderes virzienu, ja iet uz riņķi — krustpunktu. Savas subjektīvās domas jāprot atslēgt, lai tās nedarbina ar savu psihisko enerģiju svārstu! Bīdiet gultu tur, kur gredzens nekustas! Un sekojiet savām subjektīvajām izjūtām — guļat labāk? Sāp mazāk, esat no rīta vairāk atpūties? Ādas slimības iet uz labo pusi? Utt. Tas ir vienīgais kritērijs šajā informācijas gūzmā un zinātnieku teorētiskajos strīdos — mēs esam praktiķi.

Mazi bērni — līdz gadam — ļoti izjūt āderes. Mātes bieži brīnās, ka bērns guļot izbāzis kājas vai rokas caur gultiņas restītēm vai saritinājies kājgalī vai uz spilvena — bērns tiecas uz brīvo zonu un gultiņa jāstumj uz to pusi, kurp bērns tiecas ar seju.

Mēs rūpējamies par to, lai mūsu atveseļošanās centrā un veikalos būtu šīs zīmes skaisti uzrasētas un nopērkamas; lai uz māju varētu izsaukt dziednieku, kurš prot novietot šo zīmi tā, ka tā darbojas ilgi gan pret āderēm, gan kaimiņiem, gan televizoriem u.c. nevēlamiem

objektiem. Pagaidām šie veikali ir Ģertrūdes ielā 13 un Kalniņa ielas biškopības veikalā, kā arī var zvanīt man pašai pa telefonu 432315. Latvju zīmēm ir milzu spēks, tad izmantosim to kaut nedaudz! Veikalos var nopirki arī biorāmīšus āderu meklēšanai un citām vajadzībām, kā arī Salveo augu pulveri.

2. punkts. Rafinētās baudvielas

— sadzīves narkomānija, kā saka profesors Jevģēnijs Linārs — mans skolotājs.

Otrs lielais punkts ir aicinājums nelietot rafinētās baudvielas. Aicinājums nelietot cukuru un baltos miltus, jo tie mūs padara par sadzīves narkomāniem. Paskatīsimies, kā tad tiek iedarbināts cilvēka narkomāniskais aparāts.

Par sadzīves narkomānu kļūst, lietojot nabadzīgu un vienveidīgu uzturu (turot organismu strukturālās informācijas badā). No rafinētajiem produktiem viskaitīgākie ir cukurs un baltie milti. Neraugoties uz to, ka esam paēduši vai pat pārēdušies, organisms prasa vēl un vēl, jo tas tomēr cer, ka saņems arī trūkstošās uzturvielas. Izveidojas apburtais loks — jo vairāk cilvēks ēd, jo vairāk viņam gribas. Sāta sajūta neiestājas. Toties parādās nespēks, miegainība, nomāktība — hi- poglikēmija. Maziem bērniem tā var būt par pamaļu nopietniem smadzeņu darbības traucējumiem. Hipoglikēmija ir viens no cēloņiem, kāpēc bērni ir tik ļoti haotiski, nervozi, pat agresīvi, taču tikai retais tai visā saskata saistību ar uzturkļūdām. Pat psihiatri šai saiknei nekādu lielo uzmanību nepievērš un vairumā gadījumu bērnu nervu sistēmas nostiprināšanai iesaka lietot ķīmiskos līdzekļus — miega zāles. Ēdienreizēs vecāki bērnu baro ar cepumiem, jo neko citu viņš ēst nevēlas un arī neēd. Tas liecina, ka bez saldumiem viņš vairs nevar iztikt, bet tā jau ir pirmā pazīme, ka bērns kļuvis par sadzīves narkomānu. Hipoglikēmija var būt arī iedzimta. Ja kāre uz saldumiem piemitusi jau topošajai māmiņai, tad bērns būs pārmantojis visas šīs tieksmes un minētās novirzes. Tāds jau piedzimstot brēc pēc cukura.

Kā jums visvienkāršāk izskaidrot hipoglikēmijas mehānismu? Cilvēks, kam ir tieksme uz saldumiem, protams, cenšas kaut ko saldu arī apēst. Līdz ar to viņa organisms saņem kārtējo cukura devu, kurā nav ne mikroelementu, ne vitamīnu, ne arī minerālvielu. Rezultātā paaugstinās cukura līmenis asinīs un, lai stāvokli organisms normalizētu, aizkuņģa dziedzeris tūlīt pat izdala insulīnu. Taču ne vienmēr aizkuņģa dziedzerim izdodas "notrāpīt" vajadzīgo daudzumu, nereti insulīns tiek izdalīts par daudz. Bet, tā kā arī "liekais" insulīnis "nestāv malā", bet gan "strādā", rezultātā cukura daudzums asinīs samazinās un bieži tā ir pat par maz. Tas, savukārt, izraisa skābekļa badu, no kura stipri cieš galvas smadzeņu šūnas. Gala rezultātā tas viss var būt par pamatu hipoglikēmijas nciropsihiskajiem simptomiem. Ja šādi procesi organismā atkārtojas bieži, ja tie kļūst ilgstoši, tad cilvēks jau no paša rīta jūtas noguris un nomākts, viņam ir traucēta aizkuņģa dziedzera darbība. Finālā aizkuņģa dziedzeris pārstāj insulīnu izdalīt. Līdz ar to ir sākusies cukurslimība. Toties hipoglikēmija neiestājas, ja

cilvēks cukuru uzņem ar saldiem augļiem, ogām, dārzeņiem, medu. Šajos gadījumos procesi notiek pakāpeniski un dabiski. Augļi un dārzeņi ir arī starpnieki starp mums un sauli, ar tiem mēs uzņemam arī kosmisko enerģiju, kas uztur mūsu biolauku.

Kā hipoglikčmiju var ārstēt?

Galvenokārt, ar daudzveidīgu un šķiedrvielām bagātu uzturu, izslēdzot no tā rafinētos produktus. Hipoglikēmija nav nekas cits, kā vien dažādu našķu izraisīta kaite un tāpēc ar to sirgst cilvēki, kuriem gastronomiskie prieki un baudas kļuvušas par dzīves jēgu. Bet varbūt arī jūs piederat pie cilvēkiem, kuri mēdz teikt: "Nav vērts dzīvot, ja nevar dūšīgi paēst visu, ko gribas!" Vai arī: "Ja jau reiz tik un tā jāmirst, tad labāk ar pilnu vēderu!" Tā nu tas ir — vēders ir kļuvis par mūsu kungu un noteicēju. Pat lopkopībā katram mājlopam ir noteikta strikti sabalansēta barība. Bet cilvēkam? Pārsvarā namamātes par tādām lielām nedomā, jo uzskata, ka pats galvenais ir — lai vēders būtu pilns. Paradokss? Diemžēl… Taču atgriezīsimies pie cukura un paskatīsimies, pa kādiem ceļiem tas mūs noved līdz sadzīves narkomānijai un izraisa organisma pašsaindēšanos (orālsepsis).

Cilvēka zarnās ir 1,5 kg mikrobu un baktēriju. Tās barojas ar skābekli, bet, ja mēs apēdam pārāk daudz barības, vairāk nekā organismam nepieciešams dzīvības procesu norisei, ja lietojam uzturā daudz cukura, baltos miltus, buljonus un citu treknu barību, mikrobi kļūst "izlepuši" un sāk baroties ar šīm vielām. Pie tik dāsnas barības no viena mikroba 6 stundās spēj attīstīties 200 000 jaunu mikrobu. Un katrs no tiem tāpat meklē sev barību, līdz beigu beigās tie sāk "zagt" tās vielas, kas mums pašiem nepieciešamas, piemēram, olbaltumvielas. Kas notiks, ja mēs sāksim lietot uzturā pārāk daudz olbaltumvielu saturošus produktus: gaļu, olas, sieru… Mikrobi no neizmantoto olbaltumvielu aminoskābēm atšķels oglekļa dioksīdu, ogļskābo gāzi un pāri paliks indes. No aminoskābes lizīna paliks kadoverīns (līķu inde), no ortnitīna — putrcstīns (inde ar spēcīgu nepatīkamu smaku; jo spēcīgāk smako mūsu izkārnījumi, jo vairāk mūsos ir šīs indes), no histidīna — histamīns (alerģijas un ādas slimību izraisītājs). Šīs un vēl daudzas citas indes sauc par biogēnajiem amlniem. Cilvēkam pēc ēšanas ir jājūtas spirgtam un spēcīgam. Kā mašīnai, kas tikko uzpildīta ar degvielu. Bet, ja pēc ēdienreizes rodas gurdums, nespēks, galvassāpes — tas nozīmē, ka organismā darbojas šis indes. Šāds fons ir par pamatu itin visām slimībām, izņemot, protams, traumas. Pat niecīgā koncentrācijā šie biogēnie amīni ietekmē orgānu funkcijas. Rodas asinsspiediena novirzes, smadzeņu darbības u.c. traucējumi. Kadavcrins, pustrestīns, ko zarnās rada pūstošās baktērijas, uzsūcas asinis. Un vēl. Pēc pārmērīgas maltītes no organisma nespēj izdalīties arī visi vielmaiņas produkti, to vidū — urīnskābe. Tā traucē asinsriti, rada iekaisumus audos, vairo ēstgribu. Jo vairāk tāds cilvēks ēd, jo

negausīgāks viņš kļūst. Tāpat kā nedrīkst pārēsties, nedrīkst arī pieļaut, ka kāda barības viela organismam pietrūkst. īpaši minerālsāļi. Tos organismam piegādā augu valsts produkti, bet tikai tad, ja tie nav termiski apstrādāti. Šajos produktos organismam nepieciešamajā daudzumā ir ari vārāmā sāls, tāpēc galīgi aplams ir uzskats, ka minerālsāļu badu organismā var likvidēt, lietojot uzturā sāli. Gluži pretēji, sāls organismam minerālsāļus atņem. Saldumkāre cilvēkam ir jāapmierina ar medu, saldiem augļiem un ogām — svaigām vai žāvētām, bet nevis ar cukuru, kurā nav ne minerālsāļu, ne citu vērtīgu vielu.

Mēs visi zinām, ka saldumi bojā zobus. Kāpēc? Viss ir ļoti vienkārši. Ja lietojam ar minerālvielām nabadzīgu uzturu, mīlam tam pievienot sāli vai cukuru, ja bieži našķojamies ar konditorejas izstrādājumiem — organisms, lai neitralizētu asinīs skābo reakciju, ir spiests "aizņemties" bāziskos minerāļus no iekšējiem orgāniem, īpaši no zobiem un kauliem. Rezultātā bojājas zobi, deformējas locītavas un mugurkauls.

Tā kā cukurs (baltie milti organismā pārvēršas cukurā) ir barotne pūstošajai mikroflorai un mikrobiem, kā arī palielina slodzi aizkuņģa dziedzerim, tiek sabojāts dabiskais garšas aparāts un cilvēks kļūst par cukura narkomānu. Organisms pats glikozi vairs neizstrādā, bet gaida to "no malas". Ari buljoni ir kaitīgās mikrofloras barotne. Neviena tauta austrumos un lielākoties arī rietumos buljonu uzturā nelieto. Pūšanas mikrobi iznicina zarnu nūjiņas, kas izstrādā pretvēža vielas. Ja zarnās dominē pūstošā mikroilora, nenotiek arī B grupas vitamīnu sintēze, bet tas nozīmē, ka cilvēkam ir visi priekšnosacījumi saslimt ar slimībām, ko izraisa šo vitamīnu trūkums. īpaši var ciest nervu sistēma un smadzeņu darbība. Ar pūstošo mikrofloru pārbagātās zarnās netiek sintezēta neviena bioaktīva viela, fermenti. Par kādu gan veselību te var būt runa! Neatrisinot pūstošās mikrofloras problēmu, praktiski nav iespējams izārstēt nevienu slimību. Un otrādi —ja zarnu stāvoklis ir normāls, sasirgt ar kādu no slimībām nav iespējams. Praksē to ir pierādījusi mūsu naturālistu sekcija, kuru vadīja kara ārsts pulkvedis Jurijs Averčenko. Nevar atrast veselākus cilvēkus par viņiem.

Lai saprastu, cik kaitīgs organismam ir cukurs un baltie milti, ar šiem piemēriem, šķiet, pilnīgi pietiktu. Taču augstāk minētais nepavisam nav viss. Cukurs un baltie milti ir tā saucamās tukšās kalorijas, kas nedod organismam nevienu vērtīgu vielu. Toties, lai varētu notikt vielmaiņas process, lai cukurs tiktu pārstrādāts, tas mums vēl atņem pēdējo vitamīnu, pēdējo mikroelementu, pēdējo minerālsāli, kas organismā vēl atrodams. Bet arī tas vēl nav viss. Cukurs noārda cilvēka imūnsistēmu. Tieši šī iemesla dēļ bērni, kurus vecāki vēlīgi baro ar saldumiem un buljoniem, slimo ar visām

slimībām, kādas vien tas savā ceļā sastop. Cukurs un baltie milti ir bioneaktīvi produkti, bet, lai vielmaiņas process varētu notikt, bioenerģija ir nepieciešama, tāpēc cukurs un baltie milti to paņem no cilvēka, vēl vairāk samazinot viņa jau tā nelielos biolaukus.

Pēc kādām pazīmēm var noteikt, ka mūsos dominē pūstošā mikroflora? (Šādas pat pazīmes ir arī cukurslimībai, aizkuņģa dziedzera disfunkcijai.) Nosaukšu jums pašas izplatītākās:

1. Nepārtrauktas mērenas galvas sāpes, kas dažreiz pārvēršas migrēnā.
2. Nepārtraukts mērens nogurums, it īpaši pēc ēšanas, kad klāt nāk vēl miegainība.
3. Nepārtraukti vai periodiski kaut kas niez — mugura, pleci, ausis u.c., kņudina šur un tur.
4. Parādās ādas slimības.
5. Rodas krekšķis.
6. Smako mute (pat zīdainim).

Jā, pūstošā mikrofiora var būt pat zīdaiņiem, un par to "parūpējas" jau dzemdību namā, kur jaunpiedzimušais, pirmās dienas būdams atšķirts no mātes, tās piena vietā tiek barots ar glikozi. Man nav gadījies ārstēt bērnu, kura māte neapgalvotu, ka pirmo reizi viņa ar krūti to barojusi trešajā, ceturtajā vai pat desmitajā dienā pēc dzemdībām. Un viņas nekādi nevar saprast, kāpēc bērnam, ja viņš ir slims, nedrīkst dot paša mātes pienu, bet glikozi drīkst. Pēc glikozes bieži vien nav vairs zarnās lakto baktērijas un bērns mātes pienu nepanes - atvemj vai sirgst ar caureju. Tad sāk bērnu barot ar kefīru, un aug debils. Taču tas jau ir pavisam cits temats, kam būtu veltāms atsevišķs raksts. Un tomēr gribu aicināt māmiņas būt modrām arī dzemdību namā, sekot, lai mazajam cilvēciņam jau pirmajās dzīves dienās netiktu radīti tādi apstākļi, kas veicina disbakteriozi, lai viņš netiktu ierauts tai apburtajā riņķa dejā, kas nereti ilgst visu mūžu. Bet atgriezīsimies pie temata, no kura atkal esam novirzījušies…

Cukurs un baltie milti pārsātina asinis ar skābēm, jo to noārdīšanās galaprodukts ir neorganiskās skābes. Skābā reakcija notiek arī siekalās. Cukurs "zog" organismam fosforu un kaļķi, un tā rezultātā sākas kaulu deformācija.

īsumā par cukuru tas būtu viss, lai gan runāt par to varētu vēl ļoti daudz.

Kā likvidēt organismā radušos disbakteriozi?

Pirmkārt, nebarojot postošās baktērijas. Tāpēc atgādināšu vēlreiz — nelietojiet uzturā cukuru, baltos miltus, treknumus, buljonus, glikozi. Nepārēdieties! Otrkārt, disbakteriozi var "piebeigt", lietojot ar fitoncīdiem bagātus augus — ķiplokus, sīpolus, garšaugus, kā arī, dzerot fitoncīdus saturošas augu tējas. Jāteic, ka fitoncīdi, pretmikrobu vielas, ir arī visos "maigākos" dārzeņos, ja vien tie nav termiski apstrādāti. Katrs barības kumoss ir labi jāsakožļā un jāsasiekalo, jo ari siekalās ir pretmikrobu vielas. Pretējā gadījumā mēs norijām vismaz 100 miljardus baktēriju, t.i., aptuveni pusotra kilograma! Lietojot uzturā saldu vai treknu barību, mēs šo miljardu armiju "izlutinām". Tā vairs nevēlas baroties ar skābekli, bet prasa cukuru. (Bī- deļmilti arī organismā pārvēršas cukurā). Cilvēks kļūst par šo baktēriju vergu un līdz ar to — sadzīves narkomānu.

Ļoti akūtos gadījumos ir jālieto arī baktērijas, ko mums piedāvā mūsu mikrobiologi. Var, protams, rīkoties arī tā, kā savulaik mūsu senči. Un, proti — vienā glāzē piena izšķīdināt vienu tējkaroti svaigu govs mēslu, izkāst un dzert pa 100 g pirms katras ēdienreizes — tādējādi mēs saņemsim visas baktērijas, ne tikai lakto un koli vien.

Uzskatāmi cukura kaitīgo ietekmi uz cilvēka organismu var attēlot šādi:

Shēmā parādīta galvenā cukura kaitīgā iedarbība, bet tai ir vēl daudzi desmiti apakšpunktu.

Esmu izārstējusi daudzus hroniskus alkoholiķus, toksikomānus, vairākus narkomānus, taču nekad nebūtu guvusi pozitīvu rezultātu, ja vispirms nebūtu viņus izārstējusi no sadzīves narkomānijas, t.i., ja viņi nebūtu norobežojušies no cukura un baltajiem miltiem. To, ka cukurs ir kaitīgs, cilvēkam aptvert ir grūti, jo viņam nekādi negribas ticēt, ka

tik saldas un garšīgas lietas var būt arī kaitīgas. Dānijā, Holandē, Skandināvijas valstīs ir aizliegts rafinētos produktus dot bērniem, kas nav sasnieguši skolas vecumu, jo tādā vecumā jau par sadzīves narkomānu kļuvušu cilvēku izārstēt ir grūti. Lai cik ļoti mēs arī censtos atveseļot bērnu, šīm pūlēm rezultātu nebūs, ja atveseļošanās procesā neiesaistīsies arī māte vai pat visa ģimene. Tieši tajos gadījumos, kad par atveseļošanos sāk rūpēties visi ģimenes locekļi, rezultāti ir vislabākie. Piemēram minēšu kādu gadījumu no savas prakses.

Iecavā kāda meitenīte slimoja ar epilepsiju. Lēkmes viņu mocīja gandrīz katru dienu. Ārsti nekādas cerības uz izveseļošanos nedeva. Lai atvieglotu lēkmes, meitenītei katru dienu tika dots lumināls, un māte, pati būdama mediķe, itin labi saprata, cik kaitīgs šis medikaments. Lekciju izbraukumos man gadījās būt arī Iecavā un visa ģimene bija atnākusi to noklausīties. Pēc lekcijas, cerībā, ka spēšu dot kādu padomu, vecāki man izstāstīja šo savu bēdu stāstu. Ieteicu pamēģināt izslēgt no bērna uztura rafinētos produktus, lai tādējādi likvidētu zarnās pūstošo mikrofloru un atskābētu asinis. Visa ģimene ņēma vērā šo ieteikumu un vienprātīgi atteicās no cukura, sāls, buljoniem, vēlāk — arī gaļas, taukiem, balto miltu izstrādājumiem, toties dāsni papildināja savu ēdienkarti ar visdažādākajām sulām. Meitenītes veselība uzlabojās jau pirmajā mēnesi, un kopš tā laika, nu jau 15 gadus, viņai nav bijusi neviena lēkme. Viņa pabeidza skolu un paralēli arī mūzikas skolu. Ir dzīvespriecīga un laimīga.

Šī gadījuma spārnota, esmu izārstējusi vēl 18 epileptiķus, lai gan mediķi viņus uzskatīja par neārstējamiem, jo medikamentu šīs slimības ārstēšanai nav. Pēdējos gados atveseļot slimniekus kļuva daudz vieglāk, jo talkā nāca no savvaļas augiem veidotais pulveris "Sal- veo". Tā sastāvā ir 27-81 dažādi augi. Šis pulveris ļoti ātri "restaurē" organismu, taču ar noteikumu, ka paralēli netiek lietoti rafinētie produkti. Starp mūsu kluba biedriem ir daudz tādu, kas savulaik bez citu palīdzības nespēja pat apģērbties. Šodien viņi skrien un slēpo. Un neviens vairs viņus nepiespiedīs iet atpakaļceļu — lietot cukuru un baltos miltus. Viņi pārāk labi atceras visas savas kaites un nelaimes, lai pie tām atkal atgrieztos. Bet kāre pēc cukura pazūd, ja cilvēks lieto uzturā tā atvietotājus. Tāpēc paskatīsimies, ar ko agrāk našķojās latviešu zemnieku bērni,

Daba ir visdažādāko našķu pārpilna. Piemēram, cukurzirņi. Bērniem cukurzirnis bija gardumu gardums! Un burkāni, rāceņi, kāļi… Nereti saimnieks nezināja, kā pasargāt dobes ar šiem dārzeņiem, lai tie visi nenonāktu bērnu kārajās mutēs. Toties šodien bērniem dārzeņi vairs negaršo. Kāli viņi vispār nevēlas redzēt, nemaz jau nerunājot, ka viņi to neprot atšķirt no rāceņa. Vēl zemnieku bērniem garšoja arī svaigie kāposti. Protams, našķu sarakstā bija arī ogas un augļi. Gan

svaigā, gan arī kaltētā veidā… Savulaik latvieši ogas un augļus kaltēja daudz, lai pietiktu visai garajai ziemai. Bet kā ir tagad? Ar to kaltēšanu nodarbojas retais. Lielākoties visi vāra ievārījumus, klāt liekot ogām un augļiem krietnu daudzumu cukura.

Es māku ziemai sagatavot ogas bez cukura vai pavisam svaigas.

Otra lielākā uzturkļūda ir pārmērīga olbaltumvielu, īpaši gaļas lietošana. Ja nu tomēr nespējam no gaļas atteikties — ne jau visi var būt veģetārieši, tad to vajadzētu lietot tikai tik, cik organisms spēj patērēt, un ne gramu vairāk, jo viss pārējais kļūst par barotni mikrobiem, sapūst. Jebkuru zarnās nonākušo olbaltumvielu pūstošā mi- kroflora nekavējoties pārvērš indēs. Mikrobi no olbaltumvielu aminoskābēm atšķeļ ogļskābo gāzi un pāri paliek indes (līķu inde kada- verīns u.c.). Arī tas ir par pamatu nespēkam, nelāgai sajūtai, smakai mutē.

Gaļa organismā veicina skābo reakciju un radušās skābes (pavisam citas nekā no cukura), riņķojot asinīs, vairo acidozi — saindēšanos ar neorganiskajām skābēm. Olbaltumvielu vidējā dienas deva ir 50 g. Garus gadus mums ir centušies iestāstīt, ka dzīvnieku valsts olbaltumvielas ir pilnvērtīgas, bet augu valsts — nē. Tā nav taisnība. Nav tādas aminoskābes, kuru organisms nevarētu uzņemt arī no augu valsts. Gadījumā, ja jūs par olbaltumvielām vēlaties uzzināt kaut ko vairāk un plašāk, iesaku izlasīt Gunta Vitenberga grāmatiņu "Olbaltumvielas".

Senie latvieši nekad neēda gaļu trīs reizes dienā, bet gan tikai kā piedevu ēdienam. Toties tagad viss ir otrādi. Galvenais, lai būtu gaļa, bet viss pārējais — tikai garnējums. Sabiedriskajā ēdināšanā, un nu jau arī mājās ēdiena nosaukums nāk no gaļas - gaļa ar garnieri - idiotisms! Nosaukumam jānāk no ēdiena un gaļu ņem kā piedevu. Protams, kādai no jums var rasties jautājums, sak, ja gaļu latvieši ēduši maz, tad no kurienes viņu organisms ņēmis tam nepieciešamās olbaltumvielas? Atbilde ir pavisam vienkārša — no pākšaugiem, riekstiem, graudiem… Vai atceraties, ko saimniece lika galdā ēdienreizēs? Brokastīs biezu putru, vakariņās šķidru, bet pusdienās — maize. Un vēl arī savvaļas zaļumus — tie satur vispilnvērtīgākās aminoskābes. Arī mūsu piedāvātie augu pulveri Salveo un Hodo satur itin visu, kas organismam nepieciešams, lai tas varētu dzīvot. Savvaļas augi ir mūsu veselības glābiņš. Atcerēsimies to!

Bieži man jautā, vai ir ieteicams lietot uzturā olas. Es, savukārt, iesaku to pajautāt pašai vistai. Pajautāt, par ko viņa domāja, olu dējot? Vai par savas cilts turpinātāju — pūkainu cālīti, vai par mūsu ēdienkarti? Vitamīni olas dzeltenumā ir, taču organisms tos izmanto vāji. Bez tam olas dzeltenums apgrūtina žults un aknu darbību. Kā jau teicu, olbaltumvielas ir arī pākšaugos, taču divas aminoskābes tajos tomēr trūkst, tāpēc uzturā tie jālieto kopā ar zaļumiem vai arī, —

pārkaisot ar mūsu piedāvāto augu pulveri "Hodo" un "Salveo". To var iegādāties Latvijas Bites veikalā Ģertrūdes 13 un A. Kalniņa 4.

Trešā uzturkļūda ir sāls, tās pārdozēšana uzturā. Arī sāls ir neorganiskās skābes piegādātāja asinīm, jo vārāmā sāls jeb nātrija hlorīds ir neorganisks savienojums. Taču organismam ir nepieciešams organiskais nātrijs un hlors, un to mēs varam saņemt no dārzeņiem — rutkiem, mārrutkiem, kāļiem, pētersīļiem, selerijām, bet, jo īpaši — no savvaļas ārstniecības augiem. Arī šajā ziņā labs palīgs katrai namamātei būs "Salveo" un "Hodo" pulveri. Tātad tos var lietot gan ēdiena vilaminizēšanai, gan papildināšanai ar minerālvielām… Starp citu, arī senie latvieši sāli uzturā lietoja ļoti maz, galvenokārt viņi izmantoja to kā konservantu. Sāls organismam nodara daudz lielāku postu nekā nikotīns un alkohols kopā ņemti:" saēd" redzes nervu, sejas ādu, asinsvadu sieniņas, māgas un zarnu gļotādu, dzemdes kakliņu u.c., ietekmē nieru darbību, locītavas… Ja nu jūs tomēr uzskatāt, ka šis nātrija hlorīds jums ir nepieciešams un gribai to lietot, tad tikai — 3 gramus dienā un ne šķipsnu vairāk, jo tik daudz sāls nieres spējīgas dienā izvadīt no organisma. Toties mēs, pat it kā neko nepārsālot, lietojam vismaz 30 gramus dienā. Tas nozīmē, ka nieres strādā ar milzīgu pārslodzi. Cik ilgi tās izturēs?

Mums neviens nekad nav mācījis, pēc kādām pazīmēm var noteikt iekšējo dziedzeru disfunkciju. Piemēram, es kādam cilvēkam saku: "Jums staro nierītes!" Bet viņš izbrīnīts skatās man acīs un apgalvo, ka ar nierēm viņam viss esot labākajā kārtībā, traucējot vienīgi poliartrīts. Bet tas jau nozīmē to, ka nieru darbība viņam ir traucēta vismaz 20 gadus. Viņš, protams, nezina, ka pretējā gadījumā artrīts vispār nebūtu iespējams. Ne tikai cukurs, baltie milti un tauki, bet ari sāls veicina sklerozes rašanos organismā.

Visus padomju varas gadus genocīds pret tautu izpaudies arī sistemātiskā ģimenes ārdīšanā. Sievietei tika iegalvots, ka nav lielāka kauna, kā dzīvot vienīgi mīlestībai un audzināt bēmus, un nav augstāka pienākuma, kā celt gaišo nākotni — komunismu. Tāpēc jau arī vairākas paaudzes no vietas sievietes vairs absolūti neko nejēdz no mājturības lietām un neprot gatavot veselīgus ēdienus. Vienīgais, ko viņas vēl var izdarīt — pagatavot kādu gaļas ēdienu. Un tāpēc jau arī ģimenei priekšā tiek celta vienīgi un tikai gaļa — sautēta, cepta, kūpināta vai izvārīta kādā zupā. Bet tai pa virsu saldais ēdiens vai konditorejas izstrādājums. Parasti visi šie ēdieni ir bezgaršīgi, jo garšaugus daudzas sievietes nemaz nepazīst un neprot ar tiem rīkoties. Lai ēdiens būtu kaut cik garšīgāks, visa ģimene stiepj roku pēc sālstrauka.

No sāls lietošanas var atradināties, 10 dienas lietojot savvaļas augu pulveri "Salveo" vai "Hodo" pa trim līdz četrām tējkarotēm dienā, uzdzerot 200 g asinszāļu vai kazeņu lapu tēju, vai arī bērzu sulas, bet

ēdienu bagātinot ar garšaugiem — mārrutkiem, sinepēm, dillēm, pētersīļiem un selerijām (saknītēm un lapām), puraviem, lokiem vai arī Antona Baltā piedāvāto garšaugu pulveri "Hodo". To, ka ēdiena garšu nenosaka sāls, ir pavisam vienkārši pārbaudīt. Piemēram, jūsu viesiem šķiet, ka rosolam trūkst sāls. Nesteidzieties tūlīt meklēt sālnīcu. Pievienojiet labāk nosauktās garšvielas un lieciet rosolu atkal galdā, viesi būs ļoti apmierināti. Ne jau sāls pietrūka rosolam, bet gan garšas. Cilvēkiem, kas paraduši ēst sāļus ēdienus, garšas kārpiņas uz mēles atmirst un viņi nesajūt ēdiena naturālo garšu, tas šķiet bezgaršīgs. Ne viens vien cilvēks ir centies apgalvot, ka, piemēram, salāti, rupjo miltu biezputra vai kāds cits ēdiens neesot garšīgs. Vai tik tiešām tas tā arī ir? Kur tad šī garša varēja tā pēkšņi pazust? Taču izrādās, ne jau ēdienam pazudusi garša, bet gan cilvēka mēlē atrofējušās garšas kārpiņas. Cilvēks, kas vēlas atradināties no sāls un restaurēt garšas kārpiņas, var to izdarīt 3-33 dienu laikā, lietojot pulveri "Salveo", zāļu tējas un garšaugus. Atguvis dabiskās garšas sajūtu, viņam no tās vairs negribas šķirties un jutīsies nepatīkami pārsteigts, ēdot sāļu.

Kad cilvēks iemācījās ēst sāļu? — Pirms ledus laikmeta viņš bija natūrists un nelietoja rafinētas baudvielas. Ledus laikmetam iestājoties — arī nē, bet, tam beidzoties, gaļa sāka ātri bojāties un konstatēja, ka sāls to saglabā, un tā nonāca pie sāls lietošanas uz gaļas un zivīm, bet ne pie ēdiena. Pie kam sāls bija nerafinēta. Ne Āfrikas tautas, ne Amerikas pamatiedzīvotāji nepazīst sāli, tāpat kā mūsu ziemeļu tautas — čukči, kamčadāli u.c.

Ceturtā uzturkļūda ir dzīvnieku tauku pārdozēšana. Ar dzīvnieku taukiem organismā nonāk piesātinātās taukskābes, bet tam ir nepieciešamas nepiesātinātās taukskābes, kurās šķīst K, E, D un A vitamīni. Tāpēc tauku vietā uzturā ir jālieto eļļas. Latviešiem ne pārāk garšo ēdieni, kam pievienota augu eļļa. Kāpēc? Tāpēc, ka senāk latvieši lietoja uzturā eļļas augus. Neviena diena nepagāja, nelietojot uzturā kaņepju sviestu, kam pievienotas arī linsēklas. Tātad organisms saņēma gan kaņepju eļļu, gan arī lineļļu. Latvieši ēda arī lazdu riekstus, un nebija mājas, kur ziemai kāds maisiņš nebūtu salasīts. Tagad lazdas gar upmalām ir izcirstas. Un vēl tika ēstas arī saulespuķu un ķirbju sēklas. Varbūt ne tik intensīvi kā mūsu kaimiņos, bet tomēr. Savukārt āboli tika apēsti ar visām serdēm un, protams, arī ar visām sēkliņām. Bet piecu ābolu sēklās ir tieši tik daudz joda, cik vairogdziedzerim nepieciešams vienai dienai. Tātad, ja jūs tomēr nevēlaties lietot uzturā augu eļļu, lietojiet eļļu saturošus augus! Vēl dažus vārdus piebildīšu arī par sviestu. Tā lodītes ir lielākas par žultsceļiem, tāpēc aizsprosto tos, žults sāk spazmot, līdz beigu beigās izveidojas žultsakmeņi. Latviešu zemnieks sviestu uzturā nelietoja, veda uz Rīgu. Sak, lai tā skleroze labāk piemetas pilsētniekam. Bet

pats ēda cūku taukus ar sīpoliem un ķiplokiem!

Piektā uzturkļūda ir kafijas lietošana. Kad latvieši iemācījās dzert šo melno un rūgto dzērienu? Šī gadsimta sākumā. Kafiju dzēra vācu kungi, un latvieši, gribēdami kaut ko no kungu galda pārņemt un tādējādi varbūt pat mazliet par kungu justies, ieviesa to arī savā ēdienkartē. Arī tad, kad lauku cilvēki sāka ieplūst pilsētā, viņi domāja, ka inteliģentam cilvēkam ir jāpārņem arī pilsētnieku ieradumi. Un pārņēma arī — mazo pirkstiņu atstiepuši, cēla pie lūpām kafijas tasi. Taču darīja to ne jau kofeīna, bet gan "labā toņa" dēļ. Toties paliesi inteliģents cilvēks kafiju nekad nav lietojis un nelieto, un neļauj to darīt arī sev tuviem cilvēkiem. Kafijas dzeršana ir nevis inteliģences, bet gan pseidointeliģences pazīme.

Taču ir cilvēki, kas kafiju tik tiešām lieto kofeīna radītā efekta dēļ, lai gan paties'bā tā ir tonusa īslaicīga imitācija. Zirgam, piemēram, tonusu var pacelt divējādi — ar auzām un ar pātagu. Uzšauj vienreiz ar pātagu, un lopiņš skrien, tramīgi atskatīdamies, vai nenāks vēl kāds "tonizējošs" sitiens. Ja pātagu liek mierā, zirgs riksi pārtrauc, tāpēc jāuzšauj atkal jauna "tonusa" deva. Un, jo tālāk brauc, jo biežāk un stiprāk zirdziņš ir "jāstimulē", līdz lopiņš jau tiktāl ir "uztonizēts", ka nogāžas zemē beigts. Vai tad gluži tāpat nav cilvēkam ar kafijas dzeršanu? Bez kafijas sirdi var tonizēt arī ar hlorofilu. Taču atšķirība ir tā, ka hlorofils dod īstu tonusu, kas ilgi saglabājas, jo šis tonuss nāk no kosmiskās enerģijas un papildina cilvēka biolaukus, likvidē iekaisumus. Ja sirdi "pātago" ar kofeīnu, organisms to pieprasa arvien biežāk un vairāk, līdz beidzot sirds, tāpat kā nabaga zirdziņš, vairs neiztur un ir pagalam. Kafija veicina arī skābo reakciju. 11 tūkstoši skandināvu (visi lieli kafijas dzērāji), kas cieta no deformētiem asinsvadiem un sklerozes, tika "atslēgti" no kafijas, bet kofeīns viņiem tika injicēts. Tas pierādīja, ka asinsvadus bojā nevis kofeīns, bet gan kan- cerogēnās gruzdumvielas. Pārtraucot lietot kafiju, asinsvadu sašaurināšanās un deformācija likvidējās.

Kādēļ senie latvieši netiecās pēc mākslīga tonusa? Pirmkārt, kā jau minēju iepriekš, viņi nelietoja uzturā bioneaktīvos rafinētos produktus, kas samazina cilvēka biolaukus, piesārņo organismu un rada nogurumu. Otrkārt, viņu uzturs bija bagāts ar bioaktīviem augiem — nevārītiem dārzeņiem un savvaļas zaļumiem. Līdz ar to organisms saņēma hlorofilu. (Ir gan vairāk nekā skaidrs, ka bez savvaļas augiem mēs veseli nekļūsim un augu pulveri "Hodo" un "Salveo" ir vienīgais līdzeklis, kas dod iespēju nodrošināt organismu ar visām tam nepieciešamajām vielām.) Treškārt, mūsu senči prata ne tikai čakli strādāt, bet arī skaisti atpūsties. Strādāt svētdienās un svētku reizēs bija grēks. Pārmaiņas, ko dzīves ritmā ienesa atpūta, lieliski uzlādēja organismu ilgākam laikam. īpaša vieta tika ierādīta ne tikai darbam, bet arī miegam: pēc brokastīm — īss atmiegs, pēc

pusdienām — diendusa. Tagad diendusa sen jau aizmirsta. Pat pārguruma brīžos domājam nevis par īsu atpūtas brīdi vai diendusu, bet gan meklējam kādu "stimulējošu pātagu", lai savu darba vezumu spētu vilkt tālāk. Ja vien jums ir kaut mazākā iespēja kaut reizīti dienā minūtes 10 vai 20 nosnausties — dariet to. Šai laika sprīdī tik un tā nekādus kalnus neapgāzīsiet, toties pēc tam jūs būsiet daudz mundrāki un atlikušo cēlienu varēsiet strādāt daudz produktīvāk.

Tonizējošas zāļu tējas ir citronmētra, citronliāna, pelašķi, gaiļpieši, piparmētra. Būs daudz prātīgāk, ja mundrumam lietosim tējas no pašu zemītē augušajiem augiem — ievestā nestrādā.

Un tā, esmu jūs iepazīstinājusi ar piecām galvenajām uzturkļūdām. Bet tagad palūkosim, kas un kā ir jādara, ja pašsaindēšanās jau ir notikusi.

Raksturojot pavisam vienkārši, varam teikt, ka visa augu valsts ir bāziska, bet dzīvnieku valsts — skābju radoša. Tātad — abām šīm pusēm būtu jābūt līdzsvarā. Ja šī līdzsvara nav, tad uz kādu laiku — līdz asinis atkal neitralizējas — jāizslēdz no uztura produkti, ko dod dzīvnieku valsts.

Kad notiek organisma atskābēšanās? Lielākoties — naktī. Bet kur gan tādā gadījumā tas ņem bāziskos minerālsāļus, ja uz nakti tos organismam neesat iedevis? Tad bāziskos minerālsāļus organisms paņem pats — no zobiem, no skeleta. Man praktiski nav nācies sastapt nevienu cilvēku, kurš nesūdzētos par skeleta deformācijām, bojātiem zobiem, osteohondrozi, diskozi, koksartrozi u.c. Tātad, tuvojoties naktij, vajadzētu organismam kaut ko bāzisku "pasniegt", lai tas liek kaulus mierā. Pats vienkāršākais ir — 200 g jebkuru zāļu tēju, jo it visu tēju (ar maziem izņēmumiem) kopīgā īpašība ir to bāziskums, bet klāt — 1 tējkaroti savvaļas augu pulveri "Salveo". Bāzisks ir arī medus vasks — to var kožļāt trīs reizes dienā pa 20 minūtēm. Tādā veidā caur mutes gļotādu no asinīm un siekalām tiek savākti sārņi, skābes, bet pretī doti fitoncidi, bioaktīvas vielas. Trīsreiz diena var pasūkāt arī eļļu. To sūkā tik ilgi, kamēr siekalas emulsējas baltas. Kad organisms ir atskābēts, šī baltā emulsija vairs neveidojas.

Organisma atskābēšanas metodes ir dažādas augu kūres, ūdens kūres, ekstrasensa seansi utt. To, kas katram cilvēkam ir piemērotāks, naturopāts vai ekstrasenss nosaka individuāli.

Līdz ar to pirmie divi lielie punkti galvenajos vilcienos ir iztirzāti, un tāpēc varam pāriet pie trešā lielā punkta — augu dziedniecības.

3. punkts. Augu dziedniecība

Šajā punkta galvena nozīme ir sauso augu komplektam "Salveo".

Seši gadi, kopš praksē lietojam savvaļas augu pulveri "Salveo", ir parādījuši un pierādījuši, ka tie ir bijuši daudzkārt efektīvāki par tiem 20 gadiem, kad šī pulvera mūsu rīcībā nebija. Rezultāti ir vairāk nekā pārsteidzoši, bet dažkārt tie ir pat neticami.

"Salveo" atjauno cilvēku kopumā, restaurē iekšējos dziedzerus, asinsvadus, kaulu šūnas asins sastāvu, nervus. Visus atveseļošanās gadījumus aprakstīt nav iespējams, iznāktu biezum biezs romāns. Taču ilustrācijai dažus piemērus minēšu.

Kāda ģimene sāka lietot "Salveo", taču 90 gadus vecajam tēvam, kas bija jau tik vārgs, ka vairāk gulēja gultā un cēlās reti, to nez kāpēc nedeva. Taču vectēvs, pamanījis pulveri, uzstāja, lai tas tiktu dots arī viņam. Pēc nepilna mēneša viņš ne tikai vairs negulšņāja, bet lūkoja jau pēc kādas izkapts un, visiem par pārsteigumu, pļāva visu vasaru.

Un, lūk, ko raksta kāda slimniece:

"Lietoju pulveri "Salveo", lai izārstētu koksartrozi. Pēc kādiem trim mēnešiem pēkšņi konstatēju, ka varu lasīt bez brillēm. Bet man jau ir 76 gadi."

Vēl kāda cita slimniece raksta šādas rindiņas:

"Kopš lietoju "Salveo", neesmu vairs slimojusi ar gripu, lai gan man tā bija ikgadēja "tradīcija". Un, neraugoties uz to, ka man jau ir 82 gadi, jūtos tik mundra, ka turpinu strādāt valsts darbā."

Līdzīgu vēstuļu un atsauksmju ir kaudzēm. Pārsvarā cilvēki stāsta, ka ar mūsu atveseļošanās kompleksa un pulvera "Salveo" palīdzību atjaunojušies sklerozes deformētie asinsvadi — artērijas, vēnas, ka viņiem izdevies "izbēgt" no gangrēnas, insulta, infarkta, uzlabojusies dziedzeru, iekšējo orgānu darbība, redze, dzirde, viņus vairs nemoka alerģijas, ādas slimības, astma utt.

Viens otrs te varētu domāt tā — norij tējkaroti pulvera un organisms ir saņēmis visu no auga, ko tas ir spējīgs dot, un tāpēc zāļu tējas vairs nav nepieciešamas. Taču tā domāt ir aplam. Lietojot pulveri, glāze zāļu tējas tomēr ir jāuzdzer, jo arī organismam ir vajadzīgs "transports", kas savāc visus sārņus un izvada tos laukā.

Šodien cilvēki pārāk tālu aizgājuši no dabas, un sevišķi — no savvaļas augiem. Bet kādreiz viņi no tiem galvenokārt pārtika. Toties mēs pārtiekam tikai no gastronomijas precēm. Ja mēs varētu dzīvot pašā gastronomijas veikalā, ne viens vien to darītu. Noliktu saliekamo gultiņu, kādu galdiņu un sāktu gaidīt — kad atvedīs piena produktus, olas, kad gaļu un desas, kad zivis un pelmeņus, kad svaigas bulciņas, lepnākas konfektes, klāt pievārot makaronus vai, labākajā gadījumā, kartupeļus. Bet to, kas aug aiz loga, dabā, kas aug pašu dārziņa dobēs

— nez kāpēc neredzam.

Kā panākt, lai cilvēki atkal atgrieztos pie savvaļas augiem? Tas ir ļoti grūti izdarāms. Un diez vai mēs vairs iemācīsimies lietot uzturā koku mizas, ēdamās saknes, ne tikai kļavu un liepu, bet arī ceriņu, alkšņu un kārklu lapas, tos savvaļas augus, kuriem šodien vairs pat nosaukumu nezinām.

Mūsuprāt, šobrīd vienīgais reālais ceļš, kā panākt, lai cilvēka organisms uzņemtu savvaļas augus, ir — pasniegt viņam tos pulvera "Salveo" un "Hodo" veidā, kurā ekstrasensoriski noteiktas proporcijas. Šo ideju pārņēmām no Antona Baltā, kura veidoto savvaļas garšaugu pulveri ar panākumiem lietoja un lieto daudzi slimnieki. Jauno pulveri mēs nosaucām par "Salveo", tāpat saucas arī mūsu atveseļošanās salons un klubs. Savvaļas augu dziedniecība ir pats galvenais moments manā izstrādātajā atveseļošanās kompleksā.

Kā es izdomāju augu pulveri "Salveo"? Sākumā dziedēju sevi un citus ar zāļu tējām. Līdzēja, bet jālieto bija ilgstoši, — akūtos gadījumos sāku pielietot šo augu sulas un efekts bija zibenīgs, bet ko darīt ziemā? Izdomāju, piemēram, klepum, bronhītam, astmai, alerģijām, diatēzēm u.c. — māllēpju lapu pulveri — atkal ātrs efekts, kaut arī ne tik zibenīgs. Bet Antons Baltais pameta ideju jaukt dažādu augu pulverus kopā pēc garšas izjūtas — viņa pulveris "Hodo" ir gan garšīgs, gan veselīgs un ārstējošs. Man tāda izjūta nav kā šim unikālajam cilvēkam. Es tikai varu likt kopā pēc savu zināšanu līmeņa un sensoriskām spējām, pie kam uz sevi vien nepaļaujoties, konsultējoties vēl ar citiem kolēģiem -*- ekstrasensiem, jo galvenais efekts šajā sajaukumā ir biosaderīgajai proporcijai, kad jau veidojas viens veselums, kurš atjauno visu organismu kopumā. "Uz dullo" sajaukts tas pulveris arī ko dod, bet nekādi brīnumi gan nenotiek, bet, ja pieturas pie biosaderīgās proporcijas, brīnumi seko brīnumiem. Bez tam strādā jau arī programma, kuru es te ielieku.

Nākošais jautājums tomēr parasti ir — nu kas tad te par augiem ir iekšā? Tas nemaz nav noslēpums, kaut grāmatā es augus neuzskaitu, lai nejauktu jums galvas un nesāktu meklēt, ko kurš ārstē vai no kura man ir alerģija un tad jau es to nevaru dzert. Atsevišķiem augiem te vairs nav nozīmes un alerģija līdz šim nevienam nav bijusi, ja nepārdozē savu individuālo dozu, ko mums daži ekstrasensi, piemēram, Zintis, ir spējīgi noteikt ļoti jūtīgiem cilvēkiem vai tipiem ar noslieci uz paradoksālām reakcijām, bet ar biorāmi noteiks jebkurš.

Ko es ņēmu par pamatu šim kompleksam? — Tos augus, kuri man kalpojuši visvairāk — no kuriem vasarā var spiest monosulu 200 g dienā, t.i., nātres, virza, gārsas, vārpata. Tad pēc svarīguma, otrkārt, nāk tie ēdamie savvaļas augi, kuru sulu šīm monosulām vēl pa pāris karotēm pievienojam, t.i., gaiļpiešu, balandu, balto nātru, liepu, kļavu, pieneņu lapas, pelašķu, burkānu lakstu, struteņu, gurķmētru, kāļu,

rāceņu lapas, kliņģerīšu, lupstāju, pētersīļu, seleriju, apiņu lapu, kazeņu, aveņu, upeņu, māllēpju lapas.

Lieku klāt tos augus, kurus vairs sulā nespiežam un ēdienos arī nevaram lietot negaršīguma dēļ — ceļmallapu, sarkano, balto āboliņu, dadžu lapas, saknes, tauksakni — lapas un saknes, ālantes — ziedus, lapas, saknes, vībotnes saknes, lapas, ziedus, vērmeles, ozolu mizas, lapas, zīles, kastaņu lapas, augļus, ziedus, alkšņu mizas, lapas, čiekurus, vītolu lapas, mizas, ievu lapas, ogas, mizas, ziedus, brūkleņu, melleņu mētras, viršus, vaivariņus, ābeļu, ķiršu lapas, tūjas, kadiķu ogas, skujas, egļu, priežu skujas, auzu salmus, sēklas, ūdensmētras, kalmju lapas, saknes, pīlādžu lapas, ogas, ugunspuķi, mārsilu, ķimenes, laukmētru, pieneņu ziedus, lapas, saknes, cigoriņu lapas, saknes, papeļu, bērzu lapas vai pumpurus, ūdens piparu, maura sūreni, sunīšus, asinszāli, madaru, vīgriezi, biškrēsliņu, dzelzeni.

No šī klāsta var ņemt veidot 2 variantus vēl pēc skaitļu maģijas principa — palīdz gan vairāk, ja ņem

1. variantā — 9 zāles
2. variantā 3x9 — tātad trejdeviņas zālītes kopskaitā ir 27 — vai lielo pilno kompleksu, kad šīs trejdeviņas zālītes vēl reizina ar 3, tātad 81. Ja kādreiz kāda auga trūkst, liela nelaime jau nav, jo neba tikai tad tas pulveris strādā, kad sakrīt augu skaits ar maģiskajiem saules cilts cipariem. Galvenais — bioenerģētiskā saskaņa, proporcijas, domas spēka programma.

Augi jāvāc savā laikā, mēs jau nu tik precīzi to nedarām, kā es gribētu — pēc medicīniskās astroloģijas ieteikumiem, bet uz to mums ir jāiet, tas ir ideāls variants — augu vākšanu saskaņot ar planētu stāvokli, bet vēl mums par to par agru sapņot pēc šī garā tumsas perioda, kad augu dziedniecība vispār tika aizliegta. Paldies Dievam par to pašu, ka nu drīkstam iznākt no pagrīdes, kur mūs bija iespiedusi mūsu ķimizētā un politizētā medicīna. Necik sen vēl nedrīkstējām teikt, ka augi var ārstēt, ka "Salveo" ārstē.

Pašlaik pieturamies pie minimālajām likumībām, ka skujas vāc ziemā, tāpat arī alkšņu čiekurus, kadiķu ogas un skujas u.c., saknes — rudenī, pavasarī, mizas — pavasarī utt., nevācam augus slapjā laikā, svelmē utt., nekaltējam tos, kā iesaka Antons Baltais — augstākā temperatūrā kā cilvēka miesas temperatūra — 42 grādiem, un maļot dzirnavas nedrīkst sakarst virs šiem 42 grādiem, jo tad sāk iet bojā enzīni un hlorofils, tātad bioenerģiju no šī pulvera vairs nesaņemsim, bet tas, ka šie pulveri palielina biolaukus, jau ir pats galvenais moments!

Tas ir milzu darbs — savākt augus pareizos laikos, pareizi kaltēt, malt, tad sasvērt augu proporciju, savienot kopā un tad visa gatavā masa jāsasver un jāiedabū maisiņos, un maisiņi jāaizlodē. Ārzemēs tas viss ir automatizēts un tādi pulveri tiek saspiesti tabletēs un virsū

rakstīts — dabiski vitamīni un minerālsāļi. Skaisti! Bet pēc tabletēm neilgosimies, jo tās visas ir brūnganas vai pelēcīgas, nevis zaļas kā mūsu pulveri, jo presēšanas procesā zūd hlorofils, tātad arī A vitamīns un bioenerģija. Labāk pamokamies varbūt ar ne tik patīkamu

pulvera iedzeršanu, bet vērtība būs daudz lielāka par importa tabletēm.

Redzat — strādājošs cilvēks pats sev tādu pulveri nevar uztaisīt, tas prasa daudz darba visus 12 mēnešus gadā, lai dod Dievs savākt augus tējām visam gadam! Bet ko darīt ar tiem augiem, ko tomēr ir izdevies savākt un tējā nav garšīgi? Piemēram — pieneņu, cigoriņu, dadžu saknes, ālantes, tauksakne, zīles, kastaņi u.c. Sakaltējiet un dzeriet pa pus tējkarotei vai naža galam 3 x dienā pēc tā paša kopējā principa — pa nedēļai mainot citu, piemēram, šonedēļ dzeru zīļu pulveri, nākošo — kastaņu utt., tad nekad augus nepārdozēsiet un tomēr iznāks tādas mini ārstnieciskās kūres pa nedēļai vai arī profilakse, veselības tiesai, tā teikt.

Tik daudz par pulvera tapšanu, sastāvu un ražošanas īpatnībām, bet tagad par tā iedarbību.

Tā kā es jau teicu, ja šeit ir bioenerģētiskā principa proporcija, tad vairs runa par atsevišķu augu dziednieciskajām spējām neiet, kaut gan šīs īpašības arī saglabājas un darbojas, iet runa par augu darbojošos vielu grupām un galvenās no tām ir 3:

1. Hlorofila augi — zaļumi pļavā, mežā, dārzā, kokos

Ko mums dod hlorofils — bioenerģiju, elektromagnētiskos viļņus, tātad dabiski palielina mūsu biolaukus. Kādreiz Latvijas laikā šo vārdu pie mums vairs nelietoja, jo par šī vārda lietošanu un veselības popularizēšanu ķīmisko zāļu korifeji parūpējās, lai šie visi veģetāriešu biedrības locekļi ar profesoru Ozoliņu un kundzi Almu Ozoliņu u.c. tiktu aizsūtīti uz Sibīriju. Un tie, kam laimējās izdzīvot un pārbraukt mājās, atklātībā šo vārdu baidījās lietot, bet tomēr veģetārieši pagrīdē eksistēja visus šos gadus un daudziem palīdzēja izveseļoties, tai skaitā ari man. Sīkāk par to pastāstīšu grāmatā, kur es aprakstīšu, kā es dziedinu slimniekus, kādas filigrānas programmas esam abi ar brāli ārstu — naturopātu Juri Gustavu — izstrādājuši. (Juris virtuozi prot restaurēt iekšējos orgānus, sevišķi dziedzerus, ko viņš aprakstījis savā grāmatā "Dzīvības spēki".) Kā organisms no šiem augiem (un ne tikai no šiem — no jebkuriem dārzeņiem, diedzētiem graudiem, ogām, augļiem u.c. nevārītiem produktiem) saņem šo bioenerģiju? Tas ir ļoti svarīgi — tikai tad, kad šie produkti ir mutē! Kožļā- jot vai viļājot un sasiekalojot. Tādēļ arī manā kompleksā vieta ir iedalīta flečerēšanai, — barības sakožļāšanai, kad mutes dobumā vienlaicīgi notiek ķīmiskā, fiziskā barības pārstrāde un apstrāde, bet bio- enerģija caur apasiņoto mutes un augsleju gļotādu uzsūcas asinīs un aiziet uz epifīzi — pirmo čakru un sadalās pa pārējām čakrām vienmērīgi. Vēderā tas vairs nenotiek, tur sāk uzsūkties vitamīni, minerāl- sāļi, mikroelementi u.c. vērtīgas vielas. Hlorofils likvidē iekaisuma procesus un dod organismam patiesu, īstu tonusu — pretēji kafijai, kas dod tonusa imitāciju. Tikko jūs redzat kaut ko zaļu — tā zināt — tur ir ari dzelzs. Un, jo tumšāki zaļš, jo vairāk dzelzs un A vitamīna! Kur nepieciešams organismā dzelzs, to zina katrs — normālai asins- radei un asins sastāvam. Tātad — ja neēdam zaļumus, it sevišķi — savvaļas spēcīgos augus — dzelzs deficītu segt ar ko citu nav iespējams un cilvēki ir neveseli visi, jo vesels nevar būt ar neveselām asinīm — ko gan tādas var nest organismam? Un smagi maldās tie dakteri, kas izraksta dzelzs preparātus, organisms tos atgrūž, mēs daudzreiz tik tikko esam glābuši šos dzelzs pulveru upurus. Dzelzs var izmantoties tikai tad, ja to saņem kopā ar vitamīniem, sevišķi — C, fosforu, kalciju u.c. mikroelementiem un minerālsāļiem un vispār — šie elementi organismā tiek uzņemti cits caur citu — visiem tiem jābūt harmoniskā proporcijā, kādu prot izveidot tikai daba un nevis cilvēks. Ja fosfora nav — kalcijs neizmantojas un otrādi, silīcija nav — cinks neizmantojas utt., cilvēkam ir "tumša bilde", kā saka, šajos vitamīnos

un mikroelementos, tam uz sevi paskatoties jāzina, kas trūkst un kas jāapēd un cik, lai segtu šo deficītu (šādu konspekti- ņu beigās par šīm vielām arī pievienosim).

Bez šīm vielām zaļumi, protams, satur arī daudzas citas, kā — svaigu šķiedrvielu, minerālvielas utt., bet galvenās tomēr bija šīs vielas. Tātad "Salveo" ārstē mazasinību, palielina biolauku, uzlabo redzi.

2. grupa ir — koku mizas

Ko tās mums dod? Kaļķi, fosforu u.c. bāziskās minerālvielas kauliem, zobiem, endokrīnai sistēmai u.c., kā arī miecvielas, kuras dziedē čūlas māgā, zarnās, atindē zarnu traktu no pūstošās mikrofloras u.c. indēm, no vielmaiņas atkritumproduktiem — metobolītiem. Tāpēc nav jābrīnās, ka mans "Salveo" pulveris atjauno zobu emalju, ārstē parodentītu, atjauno locītavas, mugurkaulu, dziedē čūlas, atjauno

zarnu traktu, tādējādi likvidējas arī ādas slimības, alerģijas, astma u.c.

Senie latvieši mācēja uzturēt savus zobus un kaulus kārtībā nezinot, kas ir cukurs un baltie milti un lietojot uzturā koku mizas, samaļot tās pulverī un pievienojot maizes miltiem. Padomju laikā mums literatūrā mācīja, ka zemnieks to darīja tādēļ, ka viņam šo miltu bija maz, un mēs noticējām.

3. grupā ir savvaļas ēdamās saknes, zīles un kastaņi

Kāda ir šo augu kopīgā īpašība? Visi tie ir rūgti. Šis rūgtums atjauno aknas un aizkuņģa dziedzeri, atjauno imūnsistēmu, ko nojaucis cukurs. Protams, saknes satur arī miecvielas, pektīnvielas un celulozi, kas atjauno asinis un asinsradi, satur vitamīnus, minerālsāļus, mikroelementus u.c. vērtīgas vielas. Tā kopumā tagad redzam, kā šīs grupas atjauno visu organismu kopumā, nevis pa daļām, nenovērš slimību simptomus, kā to dara ķīmiskās zāles.

Bet visa jēga tomēr vēl ir proporcijā. Ekstrasenss ar savu jušanu izveidojis biosaderigu proporciju, veidojas viens veselums, kurš atjauno visu organismu.

To ēd pirms ēšanas 3x dienā pa tējkarotei, smagos, gadījumos, kā koksartroze, gangrēna, insults, infarkts u.c. — 6x dienā pa tējkarotei: patur pulveri mutē — sasiekalo, ļauj, lai uzsūcas bioenerģija, tad uzdzer zāļu tēju. Bērniem no 2 gadu vecuma pieaugušo deva, jo tiem augšanai vitamīnus un minerālsāļus vajag vairāk nekā mums, pieaugušajiem, remontam. Mazākiem bērniem (kā arī šiem 2-3 gadīgiem) nevajag ēst šo neērto sauso pulveri, bet pievieno to visiem sakņu biezeņiem, salātiem un sautējumiem. Zīdaiņiem pulveri sāk dot no tā brīža, kad tos sāk piebarot ar sakņu biezeņiem un tad pa naža galam pie katras pudeles, lai nekad tiem nerodas dzelzs, hlorofila, kaļķa, fosfora, vitamīnu, minerālsāļu, mikroelementu, šķiedrvielu u.c. vielu bads, būtu normāla mikroflora zarnās un tātad — bērns (kā arī pieaugušais) tad vienmēr būs vesels.

Vērā ņemat arī, ka šim pulverim vēl klāt ir ari mana labā doma, lai jūs visi būtu veseli, mana mīlestība uz cilvēkiem. Tas arī nav mazsvarīgi. Bet katra māte vai sieva, dodot šo pulveri savam bērnam vai vīram, vai citam tuviniekam, liekot vēl klāt arī savu domu un mīlestību — pulveris strādās vēl daudz efektīgāk.

Ja to visu zina, tad rodas vēlēšanās rafinētās baudvielas nelietot, bet… nevaram! Velk, gribas, tieksme ir nepārvarama — kāpēc — ari zinām. Ko darīt? Kā palīdzēt sev un citiem ģimenes locekļiem pārtapšanas periodā? Es nevienu neesmu atveseļojusi, kurš būtu turpinājis ēst cukuru un baltos miltus. To zinot, mani pacienti cenšas atmest šīs sadzīves narkotikas, bet, kam pašam neizdodas — izdomāju palīglīdzekļus — biostrāvas un citus atindēšanas paņēmienus, piemēram, ar šķiedrvielu, miecvielu un pektīnu palīdzību labi izdodas atmest ne tikai saldummāniju — cukuru un baltos miltus, bet ari smēķēšanu un alkoholu. Četras dienas cilvēks lieto mūsu savvaļas augu pulveri "Salveo" vai Antona Baltā "Hodo" pa 6 tējkarotēm dienā

un tad, pārejot uz 3 tējkarotēm dienā kā visos citos gadījumos, piektajā — septītajā dienā cilvēks jūt pretīgumu dzert kafiju, uzpīpēt, var nedzert alkoholu, neēst cukuru un baltos miltus. Vēl svarīgs ir arī skalošanas princips un pirts — sviedrēšanās. Tātad daudz jālieto šķidrums, bet skatoties — kāds, ne tas, kas apgrūtina sirdi un nieres — saldinātie dzērieni, alus, buljoni u.c., bet destilēts ūdens 2 litri dienā vai zāļu tējas, dārzeņu, zaļumu, ogu, augļu naturālās, tikko spiestās sulas. Ja viss tas nelīdz, tad vienīgais gan bērnam, gan pieaugušam ir — bads un visi iepriekš minētie pasākumi pēc bada — atjaunošanās periodā. Bads — kā nu kuram patīk -3-7-14-21-40 dienas atkarībā no slimības smaguma un piemērotības pakāpes. Bērnam parasti pietiek ar 1,5 dienām, lai viņš ēstu to, kas nepieciešams arī tad, kad māte stāsta — viņš nekad nav ēdis, dzīvo badā, ēd tikai saldumus.

Bieži vien pēc kāda laika, kad šīs rafinētās baudvielas nemaz nav lietotas, uznāk "kāre" — ko darīt? Ieņemt lieku karoti savvaļas augu maisījumu "Salveo" un izdzert pāris glāzes zāļu tēju, kādu kaļķa ripu, burkānu sulu un viss būs kārtībā. Varbūt var nosūkāt arī kādu karoti medus, ja vēl ir kāre pēc salda.

Pieaugušajiem, bet it sevišķi, ja mājās ir bērni, nepieciešams jau no rudens sagādāt "veselīgos našķus" — kaltētus augļus, plūmes, aprikozes, vīģes, dateles, rozīnes, ābolus, bumbierus, ķiršus vai citas rudens vēlās ogas — pīlādžus, bārbeles, mežrozes, vilkābeles, aronijas, cidonijas, smilšērkšķus, irbenājus, kā ari maksimāli saglabāt šīs ogas svaigā veidā pakārtas šķūņos vai saglabātas zem sudrabūdens — burkā ar ogām un ūdeni uz 10 minūtēm iemet sudraba monētu vai priekšmetu. No pārējām ogām, kuras tā ziemai nesaglabā, kad izspiež sulu, tad pārpalikušo masu izkaltē un samaļ pulveri — šie pulveri ir ļoti garšīgi, it sevišķi, ja tos sajauc kopā pēc principa — asās ar maigajām. Ar tiem var dekorēt saldos ēdienus, krēmus, putukrējumus, veidojot krāsainas joslas, segmentus u.c.

4. punkts. Sulu dziedniecība

Nākamais punkts mūsu atveseļošanās kompleksā ir sulu dziedniecība. Kādas sulas sezonas laikā būtu vēlams dzert profilaksei? Cilvēkiem, kuri uzturā absolūti neko vai gandrīz neko nelieto svaigā veidā, pat šīs profilaktiskās devas jau ir ārstnieciskas. Jaunu grupu uz gadu atveseļot es ņemu rudenī, tā kā sāksim ar ziemas sulām.

Ziemas sulas slimniekiem iesaku sākt lietot tūlīt pēc Mārtiņiem, pieļaujot, ka Mārtiņos viņš vēl gribēs apēst tradicionālo zosi un tikai pēc tam sākt "jaunu un skaistu dzīvi". Tātad, no 1. novembra katru dienu izdzert pa glāzei burkānu un ķirbju sulas. Ja nu kāds no jums sasparojas un ir gatavs dzert vēl kādu sulu, tad tā varētu būt svaigo kāpostu sula. Taču pāris simtus gramu svaigo kāpostu var jau nograuzt arī tāpat vai pagatavot salātus. Toties kuņģa čūlas slimnieki, kā arī hroniski alkoholiķi svaigo kāpostu sulu lieto jau kā ārstniecisku līdzekli, lai tiklu vaļā no savām kaitēm. Profilaksei var dzert arī biešu sulu — ceturto daļu glāzes dienā. Taču to nedrīkst lietot tūlīt pēc izspiešanas, tai jāļauj nostāvēties vismaz 4 stundas. Tas tāpēc, ka sulā ir indīgas gaistošas vielas, kurām jāļauj iztvaikot. Praksē vislabāk ir darīt tā: vakarā sulu izspiest, bet no paša rīta izdzert. Līdz ar to tā varētu būt pirmā no dienā paredzētajām sulām. Pusdienas laikā var dzert ķirbju sulu, jo tās pagatavošana neprasa lielu darbu, pēcpusdienā — svaigo kāpostu sulu, bet vakarā — burkānu sulu, jo to tīrīšana ir darbietilpīga. Visas šīs sulas jālieto tik ilgi, kamēr dabā parādās pirmās pienenītes un nātres, no kurām var gatavot salātus. Tagad no zie- » mas sulu profilaktiskās lietošanas var arī atteikties. Vienīgi tad, ja tās tiek lietotas ārstnieciskos nolūkos, to lietošana ir jāturpina līdz tam laikam, kad jau var sākt spiest sulu no šiem zaļajiem augiem. Profi-

laksei zaļo sulu lieto līdz pirmajām zemenēm, bet ārstnieciskos nolūkos — līdz pirmajam sniegam (Mārtiņiem).

Sulas pavasarī. Kādai jābūt zaļās sulas proporcijai? Lai pagatavotu vienam cilvēkam vienai dienai nepieciešamo sulu, ņem pa saujai nātres, vārpatas, virzu. Pa saujai tādēļ, ka no katra šī auga var spiest arī monosulu un lietot atsevišķi pa glāzei dienā: glāzi virzas sulu, glāzi vārpatu sulu utt., bet pārējos augus nelielā daudzumā var tām pievienot: 5 pieneņu lapas, 5 kļavu lapas, 5 gaiļpiešu lapas, 1 kliņģeriti, 1 gurķamētru, arī 1 burkāna lakstu, 1 biešu lakstu. Visus šos augus samalt ar parasto gaļas maļamo mašīnu vai arī spiest elektriskajā sulu spiedē. Masu ielieciet marlē, kas uzlikta uz bļodiņas, ielejiet destilētu ūdeni līdz bieza krējuma konsistencei un nospiediet. Tā jūs iegūsiet 200 vai pat 300 gramus sulas. Lai šādi pagatavotu sulu 4-5 cilvēkiem, jums nāksies patērēt ne vairāk kā 15 minūtes laika. Parasti viss šis process cilvēkus atbaida. Viņiem šķiet, ka augu

savākšanai, samalšanai un izspiešanai aizies turpat vai puse dienas. Taču ticiet, vairāk par stundas ceturksni visa šī procedūra neprasa. Tāpēc nebaidīsim sevi jau iepriekš, bet labāk ķersimies pie darba, spiedīsim šo sulu, lai organisms varētu saņemt hlorofilu nevis no kaltētiem, bet gan dzīviem augiem. Lai cik labs ir "Salveo" pulveris, dzīvu savvaļas augu sula ir daudzkārt iedarbīgāka. Arī tad, ja to sastāvā ir tikai kādi seši vai septiņi augi. Protams, atkarībā no diagnozes ārsts natu- ropāts vai ekstrasenss katram ieteiks individuāli, kādu monosulu un cik lielā daudzumā lietot. Piemēram, cilvēkam, kas sirgst ar bronhītu, astmu, kuriem ir traucēti vielmaiņas procesi vai alerģijas, noteikti vajadzētu lietot māllēpju sulu: divas nedēļas pa ceturtdaļglāzei dienā. Kā ar roku tiks atņemti ieilgušie klēpi, bronhīti, visas alerģijas. Taču arī te ir jāievēro viens noteikums — nedrīkst lietot uzturā cukuru un baltos miltus. Toties cilvēkiem, kam ir paplašinātas vēnas, vajadzētu 10 dienas dzert kastaņu ziedu sulu: trīsreiz dienā pa ēdamkarotei, atšķaidot uz pusi ar ūdeni. Struteņu sula būtu jālieto potenciālajiem vēža slimniekiem, kā arī cilvēkiem, kam ir iekaisumi un čūlas. Kādu daudzumu struteņu sulas drīkst lietot? Latviešiem ir tāds savāds paradums — ja kaut ko nedrīkst lietot daudz, tad viņi to labāk vispār nelieto. Mēs visi esam iebaidīti, ka toksisko augu lietošana ir kaitīga.

Piemēram, vaivariņi. Tādu devu, kas jau būtu toksiska, cilvēks nemaz nevar iedzert. Līdzīgi esam baidīti arī ar strutenēm. Viens otrs pat domā, ka pietiek uzlikt struteņu lapiņu uz mēles, lai cilvēks jau būtu pagalam — i sveiki nepaspēs pateikt. Tik traki toksiska struteņu sula patiesībā nemaz nav. To lietojot, jāievēro, lai 1 grams sulas atbilstu vienam kilogramam svara. Tātad, ja cilvēks sver 60 kilogramus, tad viņš drīkst lietot 60 gramus struteņu sulas dienā. Šis daudzums uz pusi jāatšķaida ar ūdeni un jāsadala trim reizēm. Praktiski tas ir pusotras ēdamkarotes 3 x dienā. Struteņu sula patiešām satur pretvēža vielas, kurām šobrīd vēl nav nosaukuma. Tās saglabājas arī pēc vairāku stundu vārīšanas vai mēnešiem ilgas raudzēšanas. Tātad — nebaidīsimies no strutenēm. Profilaksei lietosim tinktūru, bet vasaras mēnešos neatteiksimies arī no sulas. No strutenēm pagatavots pretvēža preparāts Blastofags.

Cilvēki, kuriem ir paplašinātas vēnas, rudeņos 30 dienas var lietot burkānu sulu, bet ziemā — sakaltētus kastaņus vai kastaņu tinktūru. Ekstraktu var dzert trīsreiz dienā pa ēdamkarotei, bet kastaņus ir jālieto šādi: pusi kaltēta kastaņa samaļ pulverī un vai nu norij tāpat ar ūdeni, vai arī sajauc uz pusi ar medu. Kādas sulas un sulu kokteiļus lietot tai vai citai diagnozei — to ārsts naturopāts vai ekstrasenss nosaka individuāli. Visam gadam, atbilstoši gadalaikam.

Kuru no sulām profilaksei rudenī varētu dzert visi bez izņēmuma? Kabaču sulu, lielo gurķu sulu, patisonu sulu — pa glāzei dienā visu

septembri.

Nezinu, kāpēc cilvēki vasaras mēnešos tik nelabprāt lieto ogas. Ja dārzeņus mēs ēdam 5-6 reizes mazāk nekā vajadzētu, tad ar ogām stāvoklis ir daudzkārt bēdīgāks. Tās lietojam 8-14 reizes mazāk nekā vajadzētu. Tātad — faktiski nemaz. Vienīgās ogas, ko atzīstam, ir zemenes. Bet, tikko ir runa par baltajām vai sarkanajām jāņogām un, nedod Dievs, par kādu no vēlajām rudens ogām — vilkābeli, bārbali, irbenāju, pīlādžiem, aronijām, tūlīt pat savelkam seju grimasē un purinām galvu. Tās, lūk, esot skābas, negaršīgas. Bet kādēļ mums tās šķiet tik skābas? Tādēļ, ka organisms cieš no cukura pārbagātības vai arī no kaļķa vai fosfora trūkuma. Tāpēc zobi "atmizojas", ka nav spējīgi panest pat šīs organiskās skābes. Ja arī jums ir tāda pat reakcija skābām ogām, iesaku lietot kaļķa glicerofosfāta tabletes un "Salveo" pulveri, kura sastāvā ir koka mizas, kas savukārt satur zobus un kaulus stiprinošus mikroelementus. Salveo pulveri, lai atjaunotos zobu emalja, uz nakti var aizlikt aiz lūpas. Kamēr zobi pie skābajām ogām un augļiem vēl nav "pieraduši", nekas cits neatliek, kā spiest sulas un sūkt tās ar salmiņu. Bet, ja zobi vairs "neatmizojas", ogas var apēst arī tāpat — vismaz 4 glāzes dienā. Aktuāls jautājums — cik ilgi savvaļas augu sulu drīkst uzglabāt? Pieļauju, ka zaļo sulu, tāpat arī ogu sulu, ledusskapī varētu uzglabāt līdz nākamajai dienai, taču vēlams to labāk nedarīt. Burkānu, svaigo kāpostu sula, arī ķirbju sula praktiski nav saglabājama. Sulas vēlams izdzert pusstundas laikā pēc to izspiešanas, bet, ja nu tās tomēr nepieciešams uzglabāt, tad ne ilgāk kā 4-5 stundas. Ilgāku laiku uzglabājot, fermenti iet bojā un sulu vērtība zūd ar katru minūti. Ārzemēs izspiest sulu no savvaļas augiem problēmas nerada. Tur ir visdažādākās sulu spiedes — pat bāros un restorānos. Toties mēs to darām tikpat primitīvi, kā akmens laikmetā. Cerēsim, ka nākotnē ērtas suluspiedes parādīsies arī pie mums. Kādā no "Ulmaņa laiku" grāmatām esmu izlasījusi šādu frāzi: "… ņemam zaļumspiedi un spiežam sulu." Šādu zaļumspiedi man nav laimējies redzēt pat muzejā. Parasti cilvēki jautā: kā mūsu ražotās gaļas maļa- mās mašīnas reaģēs ar augos esošo C vitamīnu un vai šīs sulas vairs esot vērtīgas. Par to nebūtu pamata uztraukties. Reakcija notiek pašā sākumā, uzsākot malšanu. Krāsu ir mainījuši tikai kādi pāris centimetri augu masas. Taču jau pēc pāris sekundēm reakcija ar metālu vairs nenotiek un samaltā augu masa ir koši zaļa. Neko darīt, šīs neērtības kaut kā jāpacieš, jo emaljētu gaļas maļamo mašīnu mums diemžēl nav. Vienīgā, ko savā mūžā esmu redzējusi, ir izgatavota 1890. gadā un tā atrodas Kuldīgas Katrīnas baznīcā.

Kādas vēl varētu būt problēmas un grūtības? Faktiski šeit pa sezonām ieteikts sulu minimums, lai organisms būtu vesels. Prakse rāda, ja mēs, sevišķi vasarā un ziemā no tām atsakāmies, veselība sāk zust, bet tādam, kas neveselīgu uzturu visu mūžu baudījis, šie sulu

daudzumi jau ir stipri ārstnieciski, var tikai pabrīnīties, ko dara viena nabaga burkānu glāze dienā vai selerijas sulas glāze. Cilvēkus baida sulu spiešana un viss, kas ir nepierasts, šķiet sarežģīts, bet, tikko mēs pie šī darba pierodam, tas veicas arvien ātrāk, sevišķi tiem, kam ir darba iemaņas vispār. Skaidrs, ka tas ir neaprakstāmi skumji — salīdzināt mūsu sievietes virtuves tehniku un rietumu sievietes. Bet neko nevar darīt, valsts par sievieti vēl joprojām nerūpējas un mums jāiztiek ar to, kas ir, kaut vai ar Harkovā ražoto elektrisko sulu spiedi, kura it kā ar katru gadu kļūst modernāka pēc dizaina, bet ne pēc darbošanās kvalitātes — sula spricējas gan pa to caurumu, kur tai jātek, gan pa to, kur jānāk izspiestai masai tā, ka pus virtuve un tuvākā siena pēc tam būs grūti sakopjama, nerunājot par priekšmetiem uz galda, skapīšiem un pašu spiedēju. Lūkosim, ko te varam izdomāt — uz cauruma, pa kuru izsviedīsiet sauso masu, uzmauciet virsū kulīti, kuru piestipriniet (lai nav jāpietur ar roku) ar dzelzīšicm, kas satur vāku, bet zem tā, kur tecēs sula — liekot lielu, platu krūzi, jo strūkla ir izplūdusi un spricējas. Šie divi pasākumi tomēr cik necik pasargās jūs no lielākiem blakus darbiem un sulu spiešana ar šo mašīnu nebūs tik atbaidoša, ja vien šī mašīna briesmīgi nerūks un nedrebēs (tad ir tāda sajūta, ka jūs kopā ar šo mašīnu ejat gaisā kosmosā). Pēc katras sulu spiešanas, ja to darāt vairākas reizes dienā, mašīna nav jāmazgā, jo tā nerūsē. Izskalojiet mašīnu uz nakti un tūlīt slapju salieciet, lai no rīta jau var spiest, un daļas nepazūd. Sevišķi mazā virtuvītē. Ir arī Rīgas ražotā sulu spiede pie "Straumes" ražotā kombaina, bet 20 gadu laikā tā nav uzlabota un darbam ikdienā galīgi neder (tāpat, kā viss kombains kopumā). To izgudrotāju vajadzētu vienkārši sodīt par ļaužu krāpšanu — lai varētu iztīrīt kastīti, kurā krājas sausā, izspiestā masa, jāņem skrūvgrieznis un jāatskrūvē 2 skrūves, tad jāpieskrūvē pēc izbēršanas atkal atpakaļ un tā katru reizi, kad kastīte pilna (ja skrūvītes nepazudīs jau pēc pirmās reizes un, protams, ja sievietei būs skrūvgrieznis). Mikserī nevar saputot neko, jo tas atrodas uz silta motora — olas sasilst fantastiskā šķidrumā un putukrējums labākā gadījumā saiet sviestā vai "lielajā" utt. Kam nav pat šie aparāti, jārīvē ar rokām. Vasaras zaļumu sulas arī var spiest caur šo mašīnu, bet var arī samalt gaļas mašīnā un spiest caur marli. Savā salonā "Salveo" mēs tā darījām un amerikāņu tūristi brīnījās, kā mūsu meitenes spiež un sula tek caur pirkstiem un trakā sajūsmā sauca: "O, natūrai!" Jo domāja, ka šis paņēmiens, aizgūts no pirmatnējiem cilvēkiem, ir daudz veselīgāks. Viņi pat iedomāties nevarēja, ka mums ne tikvien mājās, pat sabiedriskajā ēdināšanā nav sulu spiedes un viņi mums stāstīja, ka viņiem daudzos bāros Dānijā, Holandē, Skandināvijā, Kanādā var saņemt cik unces gribi — kviešu asnu, nātru, lucernas, ceļmallapu vai jaukto zaļumu sulu. Varbūt mums arī nāks tādi laiki? — Cerēsim. Bet pašlaik neskumsim pēc

tādiem aparātiem, bet darīsim, ko varam ar rokām. Izspiestās masas nemaz nevajag sviest prom, pievieno kādu karoti rupjo miltu un olas un cep kotletes. Ļoti garšīgi, garšo gandrīz kā kartupeļu pankūkas. Var arī sakaltēt un pulveri ziemā likt pie salātiem vai ēst tāpat veselības pēc.

Zaļumu sulu 5-7 cilvēkiem es spiežu 15-30 minūtes. Ja neticat, uzliekat galdā pulksteni un jūs paši būsiet pārsteigti, cik maz laika tas aizņem un pie tam, iemanoties — ar katru dienu mazāk! Arī svaigā gaisā esat spiesti pabūt ar groziņu un paskraidīt pēc zaļumiem un pa privātmājiņām un dārziņiem — kurš gan tev liegs nezāli. Un nav ko fantazēt, ka pilsēta — visi mani slimnieki spiež Rīgas zaļumus un visi ārstē milzu vainas — uzsūcas miomas un fibriomas, atjaunojas viss organisms, tā kā tās ir tukšas runas par tiem sunīšiem, kas čurā uz nātrēm un dzērājiem — pasakiet, kurš ir redzējis kādu dzērāju vai suni brienam nātrēs un čurājot? Lai kā viņš būtu piedzēries, ies aiz stūra, ne nātrēs, bet suns meklēs koku vai stabu un ar varu tu viņu nātrēs nedabūsi, esam joka pēc mēģinājuši — tie visi ir sliņķu lozungi. Iļģuciemā man slimas cietumnieces plūca sētā putekļainās pienenes un ceļmallapas un ārstēja savas čūlas un sastrutojumus visiem par brīnumu. Tā kā nav ko koķetēt ar tiem putekļiem un nitrātiem — nitrāti rada lielāku acidozi tiem, kas ēd cukuru un konditorejas izstrādājumus, pārējiem bāziskie minerālsāļi tos netralizē. Tāpat ir ar radioaktīvām vielām — tās uzkrājas tikai acidozā un citādi piesārņotā organismā. Praksē pierādām, ka, ja nelieto cukuru un baltos miltus, pektīni un šķiedrvielas stronciju un rādiju izvada ārā un īsā laikā. Ukrainā un Baltkrievijā to pierādām masveidīgi. Tai glāzei tos zaļumus nemaz nevajag tik daudz — vienu kārtīgu sauju, ja jau nātres u.c. zaļumi paaugušies savus 30-40 cm, jo tīru sulu vajag tikai 100 g, ja uz samaltās masas uzliesiet vēl lielo pusglāzi ūdens, tur vēl būs koncentrēta sula 100 g. Nav svarīgāku darbu par šo sulu spiešanu un dienas darbu gūzmā sev vajag pajautāt — vai esmu šodien izdarījis pašu svarīgāko — veselības saglabāšanai vai atgūšanai —jo, ja nebūs paša svarīgākā, tad pārējais ir nesvarīgs un nevajadzīgs. Pa šīm 30-45 minūtēm nekādus kalnus neapgāzīsiet, ticiet man! Daudzi jautā — vai šajā laikā arī jālieto "Salveo", "Hodo" pulveri. Jā — ir, jo sulu mēs spiežam tikai no dažiem augiem, it sevišķi maz ir to augu, no kuriem dzenam sulu 1 glāzi dienā un vairāk, bez tam šajā pulverī ir mizas un daudz dažādas ēdamas savvaļas saknes, bet jūs taču arī vasarā negraužat mizas un neēdat, piemēram, pieneņu, dadžu, vībotņu u.c. saknes? Tātad, tikko jūs pārtrauksiet ēst šos savvaļas augus, organisms atkal cietīs no dažādu vielu deficīta, nemaz nerunājot par to, cik kaitīgs ir pārtraukums, ja atjauno kādu orgānu. Bet cilvēki iebaidīti ar ķīmiskām zālēm un jautā, kad jātaisa pārtraukums, kad organismam "jāatpūšas", man brīžam zūd pacietība par šo neizpratni un es

nekrietni atbildu — kad apnīk dzīvot, tad vairs neēd, cilvēkiem grūti saprast, ka tie ir uzturlīdzekļi, kaut gan reizē arī ārstnieciski.

Mazliet es iedošu kādas receptes arī sulu kokteiļiem dažādām slimībām vai tādu augu sulas, ko dzer mazos daudzumos. Lai Dievs Jums stāv klāt, pārvarot šo materiāla pretestību, spiežot sulas — dzīvības devējas!

Sulu iedzeršanas metodika

Kādi to papildinājumi un kādas varētu būt grūtības iesācējiem?

Pirmā grūtība — negaršo kādam, piemēram, biešu sula ar visu to, ka dzeram to 4 stundas pēc izspiešanas — it kā nu tai dūšu mudināt nevajadzētu, bet diemžēl vēl arvien tā ir pretīga. Atliek pievienot nedaudz skābo ogu sulu un šī sula ir katram, ja ne ar sajūsmu, tad vismaz iedzerama gan. Daži tomēr viņu ar visu to nevar iedzert pirms ēšanas — atkal izsauc vemšanu. Brīžam tā ir tīrīšanas reakcija, brīžam — vienkārši par daudz liels kairinājums māgā. Tad dzerat ēšanas laikā vai pēc ēšanas. Bērniem pietiek ar 1 ēdamkaroti dienā un to var pievienot borščam, biešu zupām, salātiem.

Ja negaršo ķirbju sula — ari tai var pievienot ogu sulas, ja vēlas — medu un minerālūdeni — veidosies brīnišķīgs kokteilis, kuru var sūkt caur salmiņu. Ja visa ģimene dzers, tad arī bērns to darīs. Visiem veselības pasākumiem jābūt kopīgiem visai ģimenei, citādi bērns redz, ka vārdi nesakrīt ar darbiem.

Tātad, ja netīk monosulas — veidojam jaukumus, līdz sula šķiet iedzerama.

Zīdaiņus sāk piebarot visdrošāk ar gaišajām — bezkrāsainākajām, gaiši zaļajām vai baltajām sulām — vārpatu, gārsi, citronu, svaigo kāpostu, gurķu, puķkāpostu, kabaču, topinamburu, patisonu, ķirbju. Sāk pa pilieniem, līdz 3 mēnešos jau dzer 200 g dienā, arī zīdaiņiem var veidot asorti, ja tam viena sula negaršo. Vēlāk piedāvā sarkanās sulas — ogu, biešu un kā pēdējās dzeltenās — ķirbju, burkānu, dzelteno ogu — smilšērkšķu, lāceņu, jāņogu, pīlādžu sulas.

Uzglabāt ilgi šīs sulas nevar. Maksimums 6-8 stundas. Arī vasaras zaļo sulu. Struteņu sula gan var stāvēt 2 gadus — norūgst un stāv. Ogu sulas var saglabāt ledusskapī no pāris dienām līdz 2 mēnešiem — atkarībā no miecvielu un organisko skābju daudzuma tajās. Visas sulas vajadzētu dzert caur salmiņu — tās tiks labāk sasiekalotas.

Ja bērns vēl nedzer jusu sulas, neskatoties uz visām "viltībām", tas nozīmē, ka ir jāpabadojas šim bērnam kaut 2 dienas — uz ūdens (viegli izdarīt vasarnīcā, ceļojot vai, ja badojas visa ģimene). Tāda bada laikā organisms atindējas, bāziskojas (skābju-bāzu līdzsvars organismā atjaunojas) un, ja nelieto vairs ne grama cukura un baltos miltus — cilvēkam dabiskās sulas un uzturs vairs neliekas pretīgs.

^

5. punkts. Ārstnieciskais uzturs

Par ārstniecisko uzturu varētu runāt gari un plaši. Taču namamātei garas spriedelēšanas neder, viņa visu grib uzzināt ātri un skaidri. Ārstniecisko uzturu mēs varam diferencēt. Atkarībā no diagnozes ārsts naturopāts vai zinošs ekstrasenss var dot padomu, kādiem augiem un kādiem dārzeņiem ārstnieciskajā uzturā būtu pievēršama galvenā uzmanība. Tie būs tīri praktiski padomi, kā noteikt, kuri vitamīni mūsu organismam trūkst, kas trūkst, kas un cik būtu jāapēd, lai šo deficītu likvidētu. Ja cilvēks zin, kas viņa organismam trūkst, un, ja viņš lieto uzturā tikai tos augus un dārzeņus, kas šo deficītu likvidē — to tad arī varam saukt par ārstniecisko uzturu. Normāls un veselīgs uzturs būtu jālieto katru dienu, katrā mājā un katrā ēdienreizē. Tāpēc skatīsimies, kāda tad ir veselīga uztura shēma. Ko mēs ēdam, kā uzsākam ēdienreizi? Ja jūs profilaktiski lietojat smilšērkšķu eļļu, lai organismam pietiktu A, E, D un K vitamīni, tad dienā jāsāk ar tējkaroti šīs eļļas, ko ieņem tukšā dūšā. Taču, ja ir jāievēro ārstnieciskais uzturs, jo, teiksim, progresē redzes slimības vai arī ir vaļējas čūlas, ādas slimības, tad smilšērkšķu eļļa jau ir jālieto pirms katras ēdienreizes. Vispirms smilšērkšķu eļļa, tad augu pulveris "Salveo", uzdzerot zāļu tēju, pēc tam, ja vēlaties, var būt mumijo šķīdums vai kāds ekstrakts, tinktūra, ko ieteicis ārsts naturopāts. Nākamais solis — glāze sulas, kas ir paredzēta šai ēdienreizei, un tikai pēc tam varam ķerties pie zaļbarības, salātiem, ja tādi ir paredzēti.

Kas būtu jāēd brokastīs? Kas launagā? Brokastis ar launagu var arī apmainīt vietām. Ja jūs uz darbu skrienat agri, tad jau iepriekšējā vakarā var pagatavot, piemēram, vinegretu (ziemā). Tas ir pavisam vienkārši: biete, skābs gurķis, sīpols, nedaudz zaļumu, ķimenes un eļļa. Šis vinegrets neapnīk nekad. Gluži pretēji, ja kādu rītu pēkšņi tā brokastīs vairs nav, ģimene jūtas ļoti nepatīkami pārsteigta. Biešu salātu komponentus, protams, var mainīt. Ja vakar tos gatavojām ar zaļajiem zirnīšiem, pupām, tad rīt izmantosim sieru. Variantu ir daudz. Piebildīšu, ka, ja biešu salāti brokastgaldam pagatavoti vakarā, tie pat ir garšīgāki, nekā tikko meistaroti.

Kā izskatīsies brokastu pasniegšana? Namamāte no ledusskapja izņem bļodiņu ar biešu vinegretu, tad biešu sulu, termosā - no vakara uzlietu zāļu tēju. Var likt galdā arī maizi — kviešu karašu vai rupjmaizi, ari sieru, olas, pie kā tik ļoti esam pieraduši. Taču visa pamatā, protams, ir vinegrets un "Salveo" pulveris, zāļu tēja un sula. Smilšērkšķu eļļa. Veidojas ļoti bagātīga ēdienreize. Tiesa, nepavisam ne tāda, pie kādām esam raduši līdz šim, kad liekam galdā biezpienu, sieru, olas, desas utt. Organisms visus šos vienā ēdienreizē uzņemtos

koncentrētos olbaltumus nav spējīgs sagremot. Tas var sagremot tikai vienu no tiem. Bet pārējie sapūst un kļūst par indēm. Bez augu valsts klātbūtnes nedrīkst būt neviena ēdienreize.

Toties, ja no rīta ir brīvāks laiks, brokastis varat pārcelt uz launagu. Ja tā, tad vāriet biezputru. Arī mūsu senči no rītiem ēda biezputras. Parastākās bija no rupjā maluma miltiem — rudzu, kviešu, miežu. Protams, ja visu ziemu diendienā rītos pasniedz vienu un to pašu putru, tad nav nekāds brīnums, ka to vairs acīs negribas redzēt. Taču no rupjā maluma miltu biezputrām organisms saņem fluoru — zobiem un kauliem, visus B grupas vitamīnus, šķiedrvielas, olbaltumvielas un daudzus citus elementus. Pasniegt biezputru galdā var šādi: ar medu, ar ievārījumu, ar sviestu vai ar krējumu. Bet ne jau piedevas ir svarīgas, bet gan pati putra. Odenī un nevis pienā vārīta. Pienu, ja vēlaties, varat dzert klāt atsevišķi, taču zāļu tēja tomēr ir labāka. Lai izvairītos no viendabības, varat vārīt arī griķu, auzu pārslu, prosas biezputras. Bet nekādā gadījumā — mannas vai slīpēto rīsu. īstus rīsus, kādus tos devusi daba, mēs nemaz neesam redzējuši.

Kā varētu izskatīties pusdienas? Noteikti galdā ir jāliek zaļbarības salāti. Kādi tie varētu būt ziemā? Dažādi. Svaigo kāpostu, skābo kāpostu, rutku, kāļu, rāceņu, puravu, pētersīļu, seleriju sakņu utt. Protams, tiem klātlickami ir arī sīpoli, ķiploki, zaļumi, ķimenes un eļļa vai eļļas mērce. Kā jums labāk garšo.

Toties pavasara sākumā var jau gatavot savvaļas zaļumu salātus: no nātrēm, pieneņu, kļavu, liepu, gaiļpiešu lapām u.c. Tuvāk vasarai jau būs parādījušies redīsi, lapu salāti, vēl pēc kāda laiciņa — arī gurķi, tomāti, saldie pipari, svaigie kāposti. Un tad jau arī rudens nostājies pie sliekšņa ar visām savām bagātībām. Šai gadalaikā problēmas ar zaļbarību nerodas. Pusdienās var ēst dažādu dārzeņu sautējumus, pildījumus, pākšaugu ēdienus, sēņu ēdienus… Būtu tikai vēlēšanās un izdoma. Šodien cilvēki pārsvarā prot lietot uzturā tikai gaļu ar kartupeļiem vai makaroniem, bet veģetārais uzturs viņus nez kādēļ atbaida.

Ko lietot vakariņās? Neko daudz. Var grauzt kāli, burkānus, kāpostus, riekstus, kaltētus augļus (vasarā — svaigus), ogas utt. Bet uz nakti var izdzert glāzi zāļu tējas un, protams, "Salveo". Taču vislielākā problēma mūsdienās ir ar brokastīm. Mums ir iestāstīts, ka pats svētākais pienākums ir — tūlīt pēc pamošanās sēsties pie brokastu galda. Lai gan cilvēks vēl absolūti neko nav padarījis, neko no sava organisma nav patērējis, bet jau ir noskaņots uz ēšanu. Brokastis, protams, ir jāēd, taču ne jau tūlīt pēc miega. Senāk latvieši cēlās agrā rīta gaismiņā un vispirms gāja apdarīt kādu darbu. Tikai, labi pastrādājis, pēc stundām četrām viņš sāka domāt par brokastīm. Bet tad jau tās bija godam nopelnītas. Nekādi cepeši galdā netika likti. Ēda tās pašas biezputras, par kurām jau minēju iepriekš, dārzeņus, piena

produktus, olas. Un vēl daži vārdi par vakariņām.

Vakariņās ar ēšanu nevajadzētu pārspīlēt. Organisms naktī attīrās, atskābējas, šūnas atjaunojas, bet, ja tam visu nakti ir jāgremo barība — nekāda atjaunošanās un tīrīšanās nenotiek.

Bet tagad pavisam īsi pieskarsimies sestajam punktam.

Lasītāji man raksta un arī pēc lekcijām jautā — kas ir natūrists un ko tas ēd, bet tie, kas kaut ko par viņiem zina, saprot, ka tas ir ļoti labi, bet domā, ka tie ir dievcilvēki un mums, mirstīgajiem, nekad tādu līmeni nesasniegt. Nav jau tik traki, kaut arī jūs netaisītos par veģetārieti kļūt, no natūristiem var paņemt daudz un lai paliek morālam stimulam mazs gaļas gabaliņš, bet ēdiena nosaukums lai nāk no ēdiena — sakņu, sēņu, zirņu, zaļumu u.c., bet ne no gaļas, kā tas tagad ir iegājies no sabiedriskās ēdināšanas, kad tās ēdienkarte mums piedāvā gaļu ar "garnieri". Fantastika. "Izgarnētā gaļa". Kad kāda tauta tā ir ēdusi? Kanibāli? (Ari šaubos.) Manā grāmatā ir pietiekoši daudz recepšu, lai katrā sezonā vismaz mēnesi neatkārtotos neviens ēdiens. Un visi ēdieni ir tuvu naturopātu ieteiktajiem, jo arī natūristi vāra kartupeļus, bietes, sēnes, pākšaugus un ēdienreižu iztirzājumā jūs redzat naturopātu ēdienu ieteikumus ikdienai. Ēdienkartes shēma esot brīnišķīga, bet ko darīt tajās dienās, kad visu dienu neesi ēdis? Tad jūs varat izvēlēties jebkuru ēdienreizi — vai nu brokastojot, vai pusdienojot, vai vakariņojot. Nav nekādu dzelžainu likumu ēdienreižu iedalījumam.

Vēl jautā — ko darīt, ja nevar ēst vienādos laikos?

Ēst katru dienu vienā un tai pašā laikā nemaz nav loģiski — nevis pulkstenī jāskatās, kad ēst, bet jāieklausās vēderā — tas ir izsalcis, vai nē? Vienīgais kritērijs ir — izsalkums! Un nevis arī — apetīte! Apetīte latviešu cilvēkam kaut ko apēst ir vienmēr, kaut vai naktī pamodinot, nejauksim jēdzienus. Un jāapēd tik daudz, līdz izsalkums ir apmierināts, un ne vairāk. Palasiet Bībeli, kas tur ir teikts par tiem, kas pārēdas, — kas tos gaida…

Kā es varu ēst šodien pīkst. 13.00, kad rakstu šo grāmatu, tāpat kā vakar 13.00, kad raku dārzu? Loģikas nekādas. Jāēd atkarībā no kaloriju patēriņa, tātad — ēdienreizes mainīsies. Bīstami ir ievērot noteiktās stundās ēst arī tāpēc, ka bieži vien mūsu apstākļos jūs to nekad nevariet ievērot, bet organisms tā ir nu iedresēts un viņš prasa — izdalās kuņģa skābe, aizkuņģis sāk pats sevi "ēst". Tā nevajag ņirgāties par organismu. Paši gastroenteroloģijas profesori, tā rīkojoties, ir saslimuši ar čūlu.

Dabīgais — naturālais uzturs. Ēdot Radītāja barību, mēs sakopjam savu ķermeni, mēs gādājam ne tikai par garu, bet arī par Dvēseles templi. Dvēselei grūti klājas netīrā, nesakoptā mājā. Antropologi mums stāsta par civilizācijām un tautām, kuras viņi ir pētījuši, un ziņo par vēl tagad izolēti dzīvojošām cilvēku rasēm, kuri ēd pilnīgi dabisku

barību — ka šie cilvēki nezina, kas ir nervu darbības traucējumi, nezina, kas ir jauniešu noziedzība, slikta uzvedība, noziegums, nezina, kas ir Fizisks un garīgs pagurums. Amerikā, Austrālijā, Japānā jau sen iesākusies natūristu kustība, pie mums — nesen un pirmie bija armēņi, manā klubā ir 15 natūristi un viņi biedrojas ar ārstiem — naturopātiem Juri Gustavu un Juri Averčenko. Pārējie mēs esam tapšanas stadijā. Dabiskais uzturs mums, pirmkārt, dod kosmisko bioenerģiju, ko gan nedod vārīts uzturs un dzīvnieku valsts produkti, katram cilvēkam, kurš jēdz kaut ko no bioenerģētikas, ar to vien nepietiek, lai ēstu dabisku uzturu. Bet, pirms mēs uzsākam sarunu par to — ko ēst, vispirms parunāsim — kad ēst. Mums viss jāsāk mācīties no jauna. Ko līdzēs, ja mēs zināsim par naturālo uzturu, ja nezināsim, kā pareizi ēst un cik. Lai noskaidrotu — cik, tad vispirms jārunā, ka mēs vairs nejauksim jēdzienu — izsalkuma sajūta un apetīte. Tās ir divas dažādas lietas. Apetīte latviešu cilvēkam (arī slāvu) ir vienmēr — pamodini ar kūpinātas vistas kājiņu kaut nakts laikā — dod tik šurp — bet vai ir izsalkums? Un ēst tik daudz, lai apmierinātu izsalkumu, bet nevis tīri tehniski vairs nevar ieēst. Kā kontrolēt, kā apstāties? Kad šķiet, ka nu jau izsalkums aprimis — 10 minūtes neēdat, pamazgājiet traukus un jūs pats pabrīnīsieties, ka pirms 10 minūtēm vēl ieēst varējāt, bet nu vairs nē, jo, lai nostrādātu bremzes, tam nepieciešams nedaudz laika, jo mēs ēdam par ātru, turpretī "flečerējot" — ēdot visu barību rūpīgi sakošļājot līdz šķidrai konsistencei — bremzes paspēj nostrādāt laikus. Šādā kārtā mēs mazāk arī ēdam un iegūstam milzu līdzekļus uz uzturprodukti ekonomijas rēķina, nemaz nerunājot par brinišķo perspektīvu dzīvot bez vielmaiņas slimībām un citām nelaimēm, kuras nāk no pārēšanās, kvalitatīvas un kvantitatīvas.

Amerikā jau 1915. gadā 66 slimnīcās tika ieviestas pareiza uztura nodaļas, kuras pašlaik darbojas gandrīz visās slimnīcās, neraugoties uz to, ka ir speciālas uzturklinikas, sulu dziedniecības klīnikas un tūkstošiem pansijas, kur cilvēks var nākt un ēst, — slims vai vesels, lai saglabātu veselību pēc pašmājas vai, teiksim, Japānas metodēm. Mums nav pat viena tāda nodaļa visā bijušajā Padomju Savienībā un es par to rūpējos, ka viena būs mana privātā, lai būtu modelis, kā jāatveseļo cilvēki kopumā pēc visiem maniem atveseļošanās kompleksa punktiem, no kuriem uzturs būs viens no galvenajiem faktoriem.

Cik īpatnēji — ja mēs nopērkam mašīnu vai jau tad, kad to gatavojamies pirkt, mēs izejam tās vadīšanas kursus, bet, kad gaidām bērnu, nekādus kursus gan netaisāmies beigt un barojam bērnu, kā iedomājamies un, bēdīgākais, ka arī bērnu ārsts mums nezina pateikt, kā bērnu barot, lai nebūtu vielmaiņas traucējumi, alerģija, diatēze utt. Kur citur lai bērns mācās, ko, kā un cik ēst, ja ne no mātes?

Šis raksts no "Labrīt" avīzes aprīļa "Pavardā" spilgti raksturo

padomju pediatra līmeni uzturmācībā —ja jau viņš šādi baro savus bērnus, ir velti gaidīt, lai viņš varētu dot pareizus padomus citiem. Domāju — komentāri lieki.

Strādājot par pediatri un apkopojot informāciju no mammām par šo tematu, esmu nākusi pie secinājuma, ka bērni dalās divās lielās grupās — tie, kas neēd neko ("no kā gan viņš, nabadziņš, pārtiek?"), un tie, kas ēd visu ("matus no galvas!").

Iepriekš sacītais pilnīgi attiecas arī uz maniem bērniem. Tedis neēda (līdz 10 gadu vecumam) neko, Marta — visu. Tedis bija (un ir) konservatīvs un izvēlīgs: viņš pilnīgi atsacījās no gaļas ēdieniem un vēl tagad neēd piena produktus, izņemot saldējumu. Līdz trīs gadu vecumam dēla ēdienkartē bija tikai maize ar desu (protams, "doktora") brokastīs un vakariņās, bet pusdienās kartupeļi ar mērci bez gaļas. Varbūt kāds gurķis, tomāts vai ābols.

Teda konservatīvisms izpaudās tādējādi, ka bija grūti viņu pierunāt vismaz nogaršot kaut ko līdz šim nezināmu. (Tagad gan viņš labprāt atbalsta "Uncle Bens" ieteikumu izmēģināt kaut ko jaunu!) Toreiz, kad puikam bija 2-3 gadi, samērā grūti bija ar pārtikas produktu iegādi, tādi eksotiski augļi kā banāni šķita liela greznība. Tad kādu dienu šis brīnums (2 kg) parādījās mūsu mājās — nopriecājāmies: nu bērnam būs vitamīni! Taču Tedis nevienu banānu nenogar- šoja, kamēr nebija atlicis pēdējais pusbanāns. To pakošļājis, puika noteica: "Mm, garšīgs! Vai ir vēl?" Bet "vēl" vairs nebija…

Kā Tedis iemācījās ēst gaļu? Sākās ar karbonādi, vēlāk jebkuru citu gaļas ēdienu varējām nosaukt par karbonādi. Piemēram, strogo- novs vai gulašs bija sīki sagriezta karbonāde, kam nejauši uzlijusi mērce.

Arī bērnudārzā interesanti ēdieni. Piemēram, "neklausīgais medus", kas šļuka ārā no karotes. Tedis sacīja: "Es viņu no galda atpa-, kaļ karotē, bet viņš uz biksēm, es viņu atkal karotē, bet tagad tas jau uz grīdas." Īstenībā tas bija ķirbju ķīselis.

Apmēram 10 gadu vecumā dēls atklāja, ka garšīgākie ēdieni padodas viņam pašam. Tie ir cepti kartupeļi, olas, desas, ātrās zupas (no buljona kubiciņiem) un "ātrās picas".

"Ātro picu" recepte

Ja mājās gandrīz nekā nav, ņem (no ledusskapja):

- sakaltuša siera gabaliņu (sarīvē uz rupjās rīves);
- nelielu desas gabaliņu (sagriež kā rosolam);
- vienu sīpolu (arī sīki sagriež);
- pēdējo olu (sakuļ);
- sāli, piparus (mazliet).

Visu samaisa, liek uz pacietu baltmaizes šķēļu pusītēm, cep sakarsētā eļļā no abām pusēm, vispirms uz leju liekot apsmērēto pusi, pastingrāk piespiežot.

Marta savu pavāra "karjeru" sāka nedaudz agrāk - apmēram 2 gadu vecumā, nolem jot iepriecināt māmiņu ar pašas ceptām pankūkām. Līdz cepšanai gan tad vēl netika, jo mīkla bija padevusies tāda pašķidrāka — Marta bija dzirdējusi, ka piena vietā var izmantot ūdeni. Tad nu ūdens tika ņemts 10 1 — mīklas jaukšana notika ūdens spainī, kurā mēs, dzīvodami 6. stāvā, turējām ūdeni rezervei. Tātad šajos 10 1 ūdens tika iebērti 2 kg miltu, mazliet cukura un sāls, kā arī 1 ola.

Protams, ka tajā vakarā mīklas jaukšana notika otro reizi (šoreiz mammas virsvadībā). Pankūkas izdevās jo gardas. Tas tad laikam ir tas garšīgākais un mīļākais ēdiens, ko bērni paši var pagatavot, šad tad sagādājot vecākiem pārsteigumu, kad tie pavēlāk pārnāk mājās un virtuvē uz galda atrod divas vientuļas pankūciņas ar pavadvēstuli: "Tās mēs jums izcepām!"

Pirms sākam ēst, pārliecināsimies, vai ir izsalkuma sajūta un nav nemiera, dusmu u.c. negatīvu sajūtu, kuru laikā vielmaiņas procesi var būt pat apstājušies. Ne mūžam mēs nedrīkstam uzbudināt apetīti mākslīgi, it sevišķi šeit grēko namamātes, kad atļaujas viesiem dot "aperatīvus" — apetīti ierosinošas uzkodas — tas ir grēks. Organisms nav vēl patērējis enerģiju, nekas vēl nav jākompensē — apetītes vēl tāpat nav. Ar mākslīgiem paņēmieniem, kairinošām uzkodām vai dzērieniem cenšamies uzbudināt apetīti. To nedrīkst darīt pat ar ārstniecības augu palīdzību, apetītei ir jāatnāk pašai — tā ir vienkārši aida. Tikko organisms jutīs, ka kaut kas atkal jāuzņem, ka kaut kas trūkst, uzradīsies arī apetīte, vai citādi — organismā kaut kas nav kārtībā, asinīs ir skābā reakcija no cukura, baltiem miltiem, sāls, buljoniem, kafijas, gaļas un organisms grib no tām tikt vaļā, neitralizēties un, kaut vai izdzeram 0,5 litrus bērzu sulu vai zāļu tēju, arī būs labāk. Tātad izsalkums ir, ko ēst arī mēs zinām.

Kā ēst? Flečerēšana

Barība nonāk mutē un tur tā ir, pirmkārt, jāsakožļā, lai 1) sasmalcinātu tīri tehniski, lai nesakosta, cieta barība tīri tehniski nesatraumē zarnu un māgas gļotādu; 2) ķīmiski — lai paspēj uz barību iedarboties tie fermenti, kuri palīdz barību pārstrādāt, tātad arī izmantot, pretējā gadījumā ēdam pa tukšo — apēsts daudz, izmantots maz, pārpalikums sapūst, pārvēršas indēs un piesārņo mūsu sīkos kapilārus un noved cilvēku līdz insultam, infarktam u.c. nelaimēm (arī gangrēnas);

3) barību kožļājot — naturālu, cietu (burkāni, kāļi, rabarberi, redīsi u.c.), tiek presēti daudzie akupresūras punkti, kuri atrodas uz mēles un uz augslejām — tas ir viens no dabīgās akupresūras paveidiem;

4) tādēļ, ka naturālā barība ir bioenerģētiska un biocnerģiju augs atdod tikai tad, kad tas atrodas mutē — flečerējot, barību sīki

sakožļā- jot, sūkājot, jo gļotāda ir tik apasiņota, ka caur to uzsūcas asinīs ne tikai barības vielas, bet arī bioenerģija un otrādi — ja ēdam biotukšos produktus — cukuru, baltos miltus, sāli, kafiju, buljonus — notiek enerģijas likvidēšana, cilvēkam krītas, samazinās biolauki un arī ārdās pēc struktūras. Lai cik bioaktīvs produkts, zarnās šī enerģija vairs ncuzsūksies, jo mūsu zarnu trakts ir piesārņots un aklās zarnas piedēklis arī piepuvis, — ja tas būtu tīrs, tad šajā piedēklī arī uzsūktos bioenerģija un ar laiku tā arī notiek, pareizi ēdot. Tagad redzat, kāds noziegums ir nolaist aklo zarnu līdz operācijai! Kāds ir kritērijs, ka produkts visu savu enerģiju ir atdevis? Zūd garša, jo šī enerģija ir saistīta ar ēteriskajām eļļām. Šo "flečerēšanu" ir izdomājis itāļu uzturzinātnieks Flečers, kurš arī sevi 40 gados bija novedis līdz pilnīgam sabrukumam tāpat kā itāļu uzturzinātnieks Korraro un mūsu profesors Jevģēnijs Linārs, kuri, paldies Dievam, to neslēpj, nekautrējas, bet mums stāsta, lai mēs no tiem ņemtu piemēru, kā pat sevi tādā stāvoklī var savest kārtībā un īsā laikā, kad skaitījušies pilnīgi neārstējami. Profesors Linārs pat 3 gadus gulējis nebija… Mēs visi viņam esam pateicību parādā par patiesības atklāšanu — nu mēs zinām, ka visu slimību pirmsākums ir zarnu traktā. Es sākumā to neapšaubīju, bet nolēmu pārbaudīt gan un izrādās — jā, tas ir tā! Kā to var pierādīt — savedu slimniekam kārtībā zarnu traktu un slimība atkāpjas, orgāni atjaunojas, pretējā gadījumā tas nenotiek. Var tikai pabrīnīties, kā mediķi vēl līdz šim nav sapratuši!

Zinot tagad flečerēšanas nozīmi, mēs apjēdzam, cik aplami ir bērnam pirms gada jau dot ēdienu ar karoti — viņš to nesasiekalo, nekožļā, bet rij, un tāda barotne zarnās pūst jau tik mazam bērnam. Kāda tad var būt viņa endokrīnā sistēma un nervi, ka no dzimšanas jau baro ar indēm. Līdz tam laikam bērns jāēdina ar pudeli (jo mēs esam zīdītāji), kamēr mute pilna zobiem un tas var apzinīgi flečerēt. (Par bērnu ēdināšanu būs vesela nodaļa atsevišķi.)

Tagad mēs zinām — kā jāēd un kā jāizvēlas, kādu barību ēst — palikt par gaļēdāju un vārīta uztura vergu vai kļūt par veģetārieti vai pat natūristu. Visveselākie cilvēki, protams, ir natūristi un natūristu klīnikas pasaulē — Brega, Šeltona, Vokera, Džefrija u.c. vadītās, kas atjauno pilnīgi sabrukušo organismu.

Mums arī Latvijas laikā populāra bija veģetāriešu biedrība, bet tā bija kļūdaina — mēs viņus saucam vēl šodien par kūku veģetāriešiem un lielākā daļa no viņiem nomira ar vēzi, it sevišķi taisnās zarnas vēzi, un gaļēdājiem par to bija liels prieks — sak, nu redz, tā dullā Zariņiene, kas gaļu neēda, arī nomira ar vēzi, tā ka nav ko ākstīties — jāēd tik gaļa. Daudzi veģetārieši ēd gandrīz tikai vārītu vien, lieto daudz piena produktu un olas. Man praksē bijis jāārstē visu kategoriju ēdēji un no pieredzes varu teikt, ka daudzus es nebūtu varējusi glābt, ja tie nebūtu pieslēgušies natūrismam.

Otrs variants ir, kā arī varēju izārstēt — natūrista ēdienkarte plus mazs gaļas gabaliņš, bet nemūžam —ja cukurs, baltie milti, buljons, kafija un smēķi. Tāda gadījuma nav bijis. Ja 25 gadu praksē būtu bijis kaut viens tāds, es stāstītu un lekcijās to vienīgo eksemplāru vadātu līdzi: "Redzat, šī Marija, neskatoties uz to, ka viņa turpināja gulēt uz āderes un ēst rafinētās baudvielas, mēs viņu tomēr izārstējām!" Nav tāda gadījuma un nebūs! Tā ir zinātniskā fantastika un cilvēkam ir jāizvēlas — vai nu organisma barošana ar baudvielām vai veselība, abus gribēt viņš var, bet dabūt nevar.

Palūkosimies, cik mana ēdienreižu shēma ir tuva natūrismam — lūk, no rīta brokastīs: briedināti griķi, auzu pārslas, diedzēti kviešu graudi samalti ar mērcētiem kaltētiem augļiem, "Salveo" pulveris vai "Hodo", smilšērkšķu eļļa, zāļu tēja, mūmija, ziedputekšņi, kaut arī būtu citrīt briedināto putru vietā 1 minūti vārīta rupjo miltu biezputra ar klijām. Vēl kāds ābols, biešu sula.

Pusdienās — savvaļas augu komplekss "Salveo" 1 tējkarote un viss iepriekšminētais, kas nāk pirms ēšanas, varbūt vēl kāda tinktūra (struteņu, kliņģerīšu pilieni), tad — kāpostu vai ķirbju sula, dārzeņu vai zaļumu salāti, sautēti dārzeņi vai vārītas pupas, zirņi, sēnes, kartupeļi. Vārīto veģetāriešu zupu vai sakņu sautējumu atdzīvina, ierīvējot tur selerijas, pētersīļu saknes, dilles, lokus, ķimeņu pulveri, "Hodo" pulveri, mārrutkus — svaigus vai kaltētus, sīpolus, ķiplokus. Un tad tas gaļas gabaliņš — ir vai nav, viss tiek kompensēts ar savvaļas augu pulveri, sulām, zaļumiem. Morāli —jā, to nevar kompensēt, tu esi nokāvis un mirušās emanācijas ir ar tevi astrālā plānā, visi tie, kurus esi apēdis, ir ar tevi, bet fiziski cilvēks ir kārtībā.

Launagā — dzeram ķirbju sulu vai vasarā zaļo savvaļas zaļumu sulu un visu to, ko lietojam pirms ēšanas. Ēdam biešu salātus visdažādākos variantos — gan novārītas, gan svaigas. Vēl te var būt pākšaugu, siera salāti — bet viss maksimāli "dzīvs" — ar selerijām, pētersīļiem, sīpoliem, mārrutkiem, ķiplokiem, zaļumiem.

Vakariņas ir īsti natūriskas: ēd kāļus, burkānus, kāpostus, riekstus, ķirbjus un saulespuķu sēklas, riekstus, svaigus vai kaltētus, mērcētus augļus un ogas, dzer zāļu tēju, ēd ogas, burkānu sulu.

Arī tas, ka tu neesi natūrists, bet tikai tuvu tam, gan dod ne tikai profilaktisku, bet arī ārstniecisku efektu. Un grāmatā visas receptes ir gandrīz natūriskas, pilnīgi pietiekoši veselīgas, lai būtu ārstnieciskais efekts. Skaidrs, ka visveselīgākie cilvēki arī manā klubā "Salveo" ir natūristi, bet to ir tikai 15 un vadīja tos ārsti-naturopāti Jurijs Averčenko, Juris Gustavs un daudzi, uz viņiem lūkojoties, krīt panikā, jo saprot, ka nepietiks gribasspēka uzvarēt sevi un arī iet šādu ceļu un tad nedara neko lietas labā. Es domāju, ka labāk visu mūžu tuvoties natūrismam un daudz ko darīt, kā es iepriekš jau minēju, lai natūrisms paliek kā vaduguns un mērķis, pēc kā cilvēks cenšas, uz to tiecas, kaut

arī nesanāk sasniegt šo mērķi, un es praksē redzu, ka arī šajā tapšanas stadijā (kas velkas kaut mūža garumā) cilvēks atveseļojas un pie kam ātrā tempā.

Liela nozīme šajā ceļā, protams, būtu klīnikai, kur visu to var realizēt kaut vai pirmās 3 nedēļās, tā teikt, būtu kur "piešauties" un konstatēt ne tik vien kā un kāpēc šāds uzturs vai kurss, vai kūre u.c. pasākumi nepieciešami, bet arī kā garšo tās sulas un tējas, un ārstnieciskais uzturs utt., līdz paši brīnās, ka neiedomājami garšīgi un pat paēst var un iedzert, lai kā par to agrāk šaubījušies. Pildīs arī visus pārējos manas sistēmas punktus un visu to turpinās darīt mājās, pie kam vēl speciālistu sistemātisku palīdzību un drauga plecu var dabūt izjust ari manā atveseļošanās klubā "Salveo" — viens nav cīnītājs, — nāciet šurpu, ja jums grūti, ja nevarat atveseļoties viens pats, ja nevarat atmest smēķēšanu, dzeršanu. (Es Savienībā (bijušajā) esmu vienīgā, kura var palīdzēt cilvēkam šīs nelaimes atmest uz visiem laikiem, nevis uz laiku, pie kam bez kodēšanas. Ar retiem izņēmumiem, kad arī kodēju.)

Par klizmām. Klizmas izvada ārā ne vien kaitīgo mikrofloru, bet arī labo un gļotas. Zarnu traktu tīra miecvielas, šķiedrvielas, pektīni un pūstošo mikrofloru likvidē fitoncīdi. Viss tas ir manā augu pulverī "Salveo", jo tas sastāv no savvaļas augiem, kuros minētās vielas ir daudz vairāk nekā kultūraugos. Tas sevišķi jāievēro grūtniecēm, lai nekad ne māmiņa, ne bērns nesaslimst ar mistisko stafilokoku. Un, kaut tas jau ir noticis, tad māmiņai zibenīgi jāsāk ēst "Salveo", ķiploki, sīpoli, pētersīļi, selerijas, dzērvenes, medus un vērmeļu tēja, struteņu u. c. sulas, kas minētas grāmatā un ne gramu cukura, balto miltu, buljona, lai no jauna nerastos pūstošā mikroflora un viss būtu kārtībā! Šiem jautājumiem vairāk pieskarsimies atsevišķā nodaļā par bērnu un grūtnieču uzturu.

Tātad tagad mazliet par pašu naturālo uzturu.

Daži pseidointeliģenccs pārstāvji manu atveseļošanās klubu "Salveo" sauc par ēdēju klubu, kaut gan kluba biedri ir par to pārsteigti, jo tik kompleksu pieeju veselībai viņi redz pirmo reizi. Un tomēr ēšanai mēs abi ar brāli ārstu naturopātu Juri Gustavu pievēršam lielu nozīmi, jo uzturs nebaro miesu vien, tā ir saikne ar kosmosu, ar Dievu un baro arī astrālo ķermeni, vienkārši šiem pseidointeliģentiem nav šo zināšanu un žēlums pārņem, noskatoties, kā šie pilnīgi slimie cilvēciņi malko kafiju, piekož kūkas vai, cepot šašliku, spriež par "garīgām" lietām un žēlojas par to, ko nevar mainīt un pirkstu nekustina tur, kur viss atkarīgs tik no paša un kur nu vēl neatkarīgāku stūri vari atrast par savu virtuvi! Neviens cilvēks nevar dzīvot bez barības un, ja tas tā ir, tad par to, laikam, kaut kas arī ir jāzina.

Pareizi izvēlēts ēdiens baro organismu visos 3 plānos — mentālā, as- tiiila, li/iska un saglabā veselību un, otrādi, noved organismu pat

nāvē.

Mūsdienu priekšstats par ēdienu ir nepareizs un šai neziņai ir daudz iemeslu, arī politisku. Dažos pēdējos gadsimtos cilvēki patērē lādu barību, kas nelīdzinās senās Dabas cilvēku uzturam, bet pēdējā periodā cilvēki sāk patērēt tādus produktus, kas nemaz nav barība, jo neietilpst nevienā šūnā, bet baro tikai pūstošo mikrofloru zarnās (cukurs, rafinētie milti, sāls) un cilvēks slimo arvien vairāk, bet, lai novērstu nepatīkamos simptomus, kas pavada šīs slimības, cilvēks sāk lietot indes, ķimikālijas, ko sauc par zālēm. Tās nav zāles, zāles ir tikai dabā, jo šīs vielas bojā orgānus (kaut arī novērš simptomus, spazmas, sāpes utt.). Zāles varam atrast tikai Dabā un atjaunot jebkuru orgānu, ārstēt jebkuru slimību, bet tādēļ nepieciešamas zināšanas. Nedod Dievs, ja zināšanu nav mātei un viņa nepareizi baro bērnu, saslimdina to un tad zāļo. Tā mēs nojaucam savu genofondu. Es rakstu māmiņām, kas to saprot. Tā vielā, lai izslēgtu īsto cēloni, t. i., nepiemērotu uzturu, cilvēks iet vieglāko ceļu, — sāk cīnīties tikai ar simptomiem, — šīs ārstēšanas bezjēdzīgums ir acīmredzams, daudzas māmiņas to saprot, bet nav zināšanu, kā no šī apburtā loka tikt ārā. Pats traģiskākais ir, ka šīs uztura aplamības noved ne tikai pie fiziskām kaitēm, bet arī garīgām, pat bērniem. Es to varu apgalvot droši, jo ar pretēju rīcību esmu izārstējusi arī daudzus psihiski slimus cilvēkus. (Protams, 100% ievērojot visu to, ko runāju ievadā.)

Ideālākā senā cilvēka barība bija augļi un rieksti. Tā vēl joprojām ēd austrumos, sevišķi Indijā. Protams, jūs teiksiet, viņiem tie ir. Bet mums arī ir, mēs savas ogas pilnīgi ignorējam, sevišķi visas 8 vēlās rudens ogas, ko senie latvieši saglabāja ziemai savā sulā vai zem ūdens, vai kaltētā, vai saldētā veidā.

Mūsu ikdienas pārtikas pamatam jābūt pēc sezonām šādam: Pavasarī: Vasarā:

rabarberi, tomāti,
skābenes, gurķi,
pienenes, puķkāposti,
nātres, zemenes,
loki, jāņogas,
gaiļpieši, upenes,
kļavu un liepu lapas, avenes,
salāti, ērkšķogas,
dilles, korintes,
redīsi, mellenes,
bērzu sula, zilenes,
sparģeļi, lācenes,
zaķkāposti, ķirši,
gārsas, zaļie zirnīši u. c.,
virza, ēdamie ziedi:

vībotnes un dadža saknes rozes, kosas, samtenes,
u. c. zaļumi. begonijas u.c.
•Rudtfnī: Zieinā:
kabači, eļļa,
patisoni, medus,
saldie pipari, graudaugi,
baklažāni, zāļu tējas,
tomāti, rutki,
gurķi, burkāni,
ālante, kāļi,
plūmes, rāceņi,
bumbieri, saulespuķes,
vilkābeles, rieksti,
aronijas, ķirbju u.c. sēklas,
mežrozītes, kaņepes,
sēnes. kāposti — svaigi un skābēti,
pētersīļu, seleriju saknes, ķiploki, sīpoli, pupas, zirņi, sēnes,
rupja maluma miltu biezputras, griķi,
auzu pārslas, prosa,
Ziemā:
rozīnes, plūmes, aprikozes, vīģes, dateles, smilšērkšķi, cidonijas, brūklenes, dzērvenes, pīlādži, irbenāji, ķirbji.

Varat salīdzināt, kurš tad ir bagātākais gadalaiks? Ziema. Skaidrs, ka 80% visu minēto produktu jāēd svaigā veidā tāpat, salātos vai sulās. Smaga, fiziska darba strādniekiem var vārīt arī biezputras, kartupeļus, dot maizi, ja ļoti grib, arī gaļu, bet ne buljonu! Salātos nevajadzētu likt vairāk par 4 dārzeņiem, labāk tos kombinēt pa 4 dažādās kombinācijās ik dienas, bet ne vienā ēdienreizē. (Tas neattiecas uz garšaugiem.) Kartupeļiem un maizei gan iedalām tikai 2% no uztura, ja nekādus smagus fiziskus darbus nedarām. Šeltonu salasījušies, cilvēki vispār pārstāj kādu laiku ēst, jo Šeltons šo procesu ļoti sarežģī un pārspīlē, bet, ja mēs labi ieskatāmies, tad, kas tad īsti neiet kopā? Dzīvnieku valsts produkti cits ar citu un ka natūristam nav no tā jābaidās, viņam tas nedraud, jo dabas produktus var kombinēt bezgalīgi, it sevišķi tos, kas aug pie mums.

Produktu nesaderība

Par produktu nesaderību nav rakstījis tikai Šeltons, kura darbi pie mums ir populāri, bet arī citi naturopāti, kā doktors Tildens, doktors Lindlers, prof. Edmunds Sekeli savā populārajā grāmatā "Rītdienas medicīna". Ko es varu teikt no savas puses? Nekādas taustāmas briesmas neesmu samanījusi un domāju, ka organismā nenotiek ķīmiski procesi vien, bet arī magnētiski, enerģētiski, radiācijas, galvenais gan

šajās kombinācijās — sakožļātība, t. i., "flečerēšana", vienkāršība, mērenība — galvenais — nepārēsties, bet nevienu gan neesmu izārstējusi, kurš būtu turpinājis ēst cukuru, baltos miltus un buljonus — tie ir vislielākie uztura krāpnieki, bioķīmiski bojā visu, ar ko saskaras, savienojas, organismā negatīvi iespaido visu. Tāpat arī sāls ir krāpnieks un ārdītājs, par to jau runāju grāmatā "Daba baro" sīkāk.

Piens ir savienojams tikai ar biezputrām kā piedeva, bet nav izmantojams to vārīšanai.

Manā grāmatā receptēs nav rupju pārkāpumu barības kombinācijās, ēdat droši! Galvenais, ka tur nav indes — etiķis, cukurs, baltie milti, sāls, buljons, kafija, gaļa.

Natūristi neēd gaļu tāpat kā veģetārieši, termins "veģetārietis" pieņemts konferencē, kas sasaukta, lai dibinātu pirmo veģetāriešu biedrību Anglijā. Vārds "veģetārietis" neceļas no "dārzenis" vai "augs", bet gan no sengrieķu vārda "vegetas", kas nozīmē "dzīvs". Tātad īsts veģetārietis ir tas, kas barojas ar dzīvu barību, tātad dzīvnieku, putnu, vēžu līķi ir izslēgti, par cik tie neietilpst dzīvas barības kategorijā (vienīgi, ja mēs neēdam šos līķus, bet rijam dzīvus). Psihoterapeits Levi neraksta maigāk par mani par uzturu. Kad Levi iet tirgū iepirkties, bieži viņu tur pacienti sastop un redz, ka viņš krauj somās dārzeņus, zaļumus, ogas, augļus, riekstus, kaltētus augļus, pākšaugus, graudaugus un jautā — ko viņš ēd, vai tad gaļu nemaz ne. Levi atbild, ka ēd gaļu divas reizes mēnesī, ka praktiski ēd visu un brīžam ietur īslaicīgus gavēņus: "Nē, es neesmu ortodoksāls veģetārietis un ēdu visu, atskaitot indes. Jūs nenomirsiet uz vietas ne no vakardienas desas, ne ķilavu bundžas, ne aizvakardienas tortes gabali-' ņa. Jūsu organisms ir tik spēcīgs, ka viņš izturēs odzes dzēlienu.

Tikai to gan es zinu droši: šis nevainīgais tortes gabaliņš kā žņaudzējčūska aprīs jūsu aknas un pārpludinās asinis ar smagumu — smagā holesterīna draudīgajām pārslām, — tas piedzīs pilnus jūsu kapilārus un poras, ar nejaukiem neoksidētiem taukiem piesārņos nieres, palīdzēs izkrist jau tāpat plānajiem matiem, palielinās pūtīšu un piņņu skaitu sejā. Ja jums vēl nav sākums sklerozei, tad tā sāksies, bet, ja ir, tad tā attīstīsies un progresēs. Un, ja jums ir kaut mazākā

nosliece uz tuklumu, tad kati ii ziņa jums garantēta šī gabaliņa nēsāšana uz sevis zem pakrū- li \ \ ni mugurdaļā un visbiežāk to nēsāsiet visu mūžu."

es varu piebilst, ka mazināsies arī redze, veidosies trombi, jūs esat potenciāls insulta, infarkta, gangrēnas slimnieks, tikai tad būs par vēlu, atcerieties manus vārdus, labāk noreaģējat tagad un — darbojieties! Ne grama! Ne grama sātana produktus — cukuru, baltos miltus, sāli!

Tātad mēs esam tie, ko mēs ēdam! Ķermenis var baroties ar visu, kas pagadās, bet no vienas barības veidosies stipras, spēcīgas, veselīgas jaunas šūnas, turpretī no citas — vājas, slimas šūnas, kas nav spējīgas nodrošināt organisma darbu. Cilvēki šodien domā, ka viņi ēd "labi", nežēlo ēšanai naudu, bet faktiski stāv tik tālu no patiesi labas barības, bez muskuļu tonusa un enerģijas. Šeit tātad tomēr mazliet parunājām par normāla uztura vispārējām problēmām, bet tagad palūkosimies, ko nozīmē ārstnieciskais virzošais uzturs, piemēram, ņemšu sirdi un asinsvadus, jo ar šīm slimībām mirst visvairāk — 96%. Bet cik maz mēs par to uztraucamies. Protams, īsākais ceļš, kā atjaunot vēnas un artērijas, ir badošanās un pēc tam šķiedrvielām bagāts uzturs, lai holesterīns un neorganiskie sāļi nogulsnēties tur nevarētu. Jūsu vecumu nosaka jūsu artērijas! Ja asinis apstājas kādā ķermeņa daļā, mēs saņemam stiprāku vai vājāku sitienu. Ja tas notiek acī — būs asinsizplūdums, kurš var radīt aklumu. Kad cilvēks noveco, tas nozīmē vienu — viņš nezināja, kā ēst un dzīvot, lai saglabātu savas artērijas jaunas un elastīgas, bet bojātas artērijas nevar izpildīt savas funkcijas — asinis nenonāk pietiekamā daudzumā dažādās ķermeņa daļās — tādi cilvēki mirst lēnā nāvē, jo asinis nebaro ķermeni. Badošanās dara asinsvadus elastīgus un jaunus vai arī to var panākt ar ārstniecisko uzturu, sulu un augu dziedniecību. Dakteris naturopāts Juris Gustavs savā grāmatā "Orgānu atjaunošana" tuvāk pastāsta par savām metodēm, es tikai šoreiz pieskaršos uzturam, bet atveseļošanās komplekss uz katru orgānu attiecas 100%, jo asins un asinsvadu atjaunošanas programma ir pali garākā, kurā viens no punktiem ir arī šis ārstnieciskais uzturs. Tātad — 2 kg dienā šķiedrvielu (šī lapiņa ir grāmatas beigās — šķiedrvielas dienas deva). Tas viss paliek spēkā, bet akcents šoreiz paliek uz bieti.

Biete

ārstē, pirmkārt, sircli un asinsvadus, asinssastāvu, jo satur daudz dzelzs u.c. vērtīgas vielas, kuras apbrīnojamā kārtā saglabājas ari vārītā bietē. Protams, kaut 50 g dienā veselības tiesai vajadzētu iedzert biešu sulu.

Aizkuņģa dziedzeri un aknas atjaunojam, ja pieslēdzamies visam manam AK, bet ārstnieciskajā uzturā akcentējam mellenes, melleņu mētru tēju, cigoriņu, "Salveo" un "Hodo" pulverus.

Nierēm — tas pats, ar akcentu uz pētersīļiem, selerijām, ķimenēm, ķirbjiem, gurķiem, patisoniem, kabačiem, "Salveo", "Hodo".

Vairogdziedzerim — viss tas pats — ar akcentu uz savvaļas augu sulām, salātiem, "Salveo", "Hodo".

Olnīcām — ar akcentu uz rutkiem, mārrutkiem, apiņiem, nātrēm, raspodiņiem, kliņģerītēm, strutenēm, "Salveo", "Hodo".

Vēnām — ar akcentu uz kastaņiem, "Salveo", "Hodo", burkānu lakstu sulu, kastaņu tinktūru, "Salveo".

Artērijām — šķiedrvielu avoti 2 kg dienā un "Salveo".

Bronhītiem, astmām — ar akcentu uz auzām, rutkiem, mārrutkiem, medu, redīsiem, māllēpju sulu, "Salveo".

Un tā tālāk — nākošā grāmata būs veltīta ārstnieciskajam uzturam katram orgānam, slimībām.

Pilnīgi iespējams, ka teorētiski nu mēs zinām principu, kā izkļūt no slimībām, cenšamies pieslēgties visam AK un arī šim ārstnieciskajam uzturam, bet nesanāk, jo pūstošā mikroflora zarnās ir darījusi lielu postu organismā un gļotāda ir tik slikta kuņģi, ka nevar ieēst minētos dārzeņus, tad pastāv divas iespējas — vai devu samazināt un sasmalcināt, sakožļāt līdz šķidrai konsistencei vai palikt kādu laiku uz šo dārzeņu atšķaidītām sulām un "Salveo", līdz gļotāda uzlabojas tik tālu, ka var lietot bez sarežģījumiem jau koncentrētu sulu, tad smalki sarīvētu, tad rupjāk skaidiņās. Tātad pakāpeniski sasniedzam nepieciešamo uzturu pa etapiem, parasti — četriem. Vēlams, lai iesākumā būtu bads — 7, 21, 40 dienas un tad visi pārējie etapi. Bads, gavēnis

Senais cilvēks, dabiski, ka gavēja, jo ne vienmēr tam gadījās kas ēdams un ēda to, ko dabūja — vienu vai pāris ēdamos, bet vēlāk, kad cilvēks sāka nodarboties ar lauksaimniecību un uzturs kļuva bagātāks, pārēšanos bremzēja visas reliģijas, kuras ieveda gavēņus vismaz 4x gadā, bet komunisms visam tam pārvilka svītru — šajā visatļautības laikā, kad Dieva vairs nebija, gavēnim arī vairs nebija vietas un cilvēks sāka ēst necilvēcīgi — visu dienu un gadu bez mēra un sāta, tādējādi nedodot atslodzi, atpūtu organismam nekad un tas zaudēja iespēju attīrīties, atjaunoties. Varbūt sāksim atkal to visu no jauna?

Cilvēki jūt, ka kaut kas nav kārtībā ar šo lielēšanu un sāk izstrādāt dažādas badošanās sistēmas, bet zināšanu trūkuma dēļ arī mūsu Latvijas psihiatrisko slimnīcu bada nodaļās metodes ir kļūdainas, sevišķi atjaunošanās periodā un man žēl, ka ar mentālo plānu te tiek strādāts tik maz un visi gandrīz 100% pēc badošanās savu svaru atgūst ar uzviju, jo nezina neko par ārstniecisko uzturu un ēd pa vecam.

Labāk jau nu badoties pēc mana brāļa Jura Gustava metodes — uz destilēto ūdeni, izdzerot dienā 3 litrus, dzerot ik pa stundai glāzi vai pa 2 stundām 2 glāzes, jo minerālūdens dod nierēm slodzi, tas bada laikā nav piedodams. Badu pārtrauc tad, kad parādās siekalas, mēle vairs nav aplikta un cilvēks jūt izsalkuma sajūtu, tā kā noteikt strikti, uz cik dienām tu aizej uz badu, nemaz nevar pateikt. Man nepatīk šis vārds — bads. Bads ir tad, ja cilvēkam trūkst barības vielas, bet lielākoties mūsu sabiedrības locekļi ir nepārtraukti pārēdušies un badā — mikroelementu, bāzisko minerālsāļu, dzelzs, kaļķa, fosfora, bioenerģētikas badā. Kā cilvēks var teikt, ka viņš badojas, ja viņam ir 10 vai vairāk lieku kilogramu? Tātad viņš gavē vai atslogojas, bet, kad būs 10 kg zem normas, tad gan būs badā, bet kurš nu to šodien ir piedzīvojis.

Gavēņa laikā pārējos AK punktus, kas neskar ēšanu, gan pilda 100%.

Bregs — badošanās speciālists, ir ļoti bargs un visus slimniekus sauc par noziedzniekiem, kurus vajag saukt pie atbildības par Dieva radītā ķermeņa sabojāšanu, ņirgāšanos par to. Bregs

vēl saka, ka veselīgas dzīves baudīšanas noslēpums slēpjas iekšējā tīrībā un atjaunošanās procesos ar dabīgās barības palīdzību, badošanos, gaisu, ūdeni, pirti, fiziskiem vingrinājumiem. Tā jūs varat kļūt

par tādu cilvēku, kādu vēlaties kļūt, lai sev patiktu.

Mēs varētu badoties kaut 1 x nedēļā, kad mainās mēness fāzes, tas ari būs 52 dienas gadā — nu kaut vai tikdaudz mēs varētu? Nedzeriet neko citu kā destilēto ūdeni, jo citādi bads būs mokošs, ja kādam orgānam liksiet strādāt, labāk lai visi atpūšas. Varbūt varat neēst ari 7 dienas kvartālā? 1 mēnesi gadā? Pamēģiniet. Un ies ārā nevajadzīgās nogulsnes no locītavām un muskuļiem. Šīs nevajadzīgās organismam vielas ir daudzu jūsu fizisko moku un priekšlaicīgās novecošanas cēloņi. Bada laikā cilvēks pāriet uz iekšējo barošanos un slimo šūnu apēd veselā.

Atbadošanās periodā

Dieva dēļ neēdiet atkal rafinētās baudvielas, kādas Dievs nav radījis un Dabā nav. Cilvēks tās ir izveidojis savā neprātā un baudkārē. Bet Dievs to nepiedos un tādēļ mums tik slikti iet, jo zemi mēs iznerrojam savu baudu dēļ — tur, kur mūsu izvirtīgo baudu dēļ uz zemes audzina kafiju, kakao, tabaku, kviešus konditorejas izstrādājumiem un spirtam, varēja dzīvot zilonīši un citi savvaļas zvēri un augt augi. Atteiksimies no visa tā Zemes faunas un floras labā! Kas mums ir devis tiesības tos Dieva radījumus izspiest no Zemes virsas? Atjēgsimies un piebremzēsim savas baudas tieksmei, ja gribam izdzīvot arī paši! Ja mēs to varēsim, tad būsim tiešām praktiski pierādījuši, ka ticam Dievam, jo mācīsimies baudīt ar prieku to, ko Dievs uz Zemes radījis ēdamu un nebojāt savu Gara templi, savedīsim to kārtībā. Sakārtosimies! Vēl ir laiks. Vēl mums ir izredzes izdzīvot, ja to vēlamies (kaut gan obligāti jau tas nav).

Tātad — neatkārtosim vairs iepriekšējās kļūdas pēc bada un atbadosimies tik pat ilgi, cik bija bads:

1 etaps

2 dienas dzeram sezonai atbilstošas atšķaidītas svaigas sulas — dārzeņu, augļu, ogu, zaļumu.

II etaps

Vēl 3-4 dienas dzeram tās pašas sulas koncentrētā veidā, tad pievienojam smalki sarīvētus dārzeņus.

III etaps

Plus —ogu biezeņi.

IV etaps

Plus — skaidiņās sarīvēti dārzeņi.

V etaps

Plus — var atļauties ēst vārītu bieti, sakņu sautējumu.

VI etaps

Pākšaugi, graudaugi.

Etapu garumi ir proporcionāli sadalīti 5 vienādās daļās, atkarībā no badošanās ilguma, piemēram, badojoties 10 dienas — katrs etaps ilgst 2 dienas utt.

Arī sāli vairs neēdam, tas ir neorganisks savienojums, kurš dara lielāku postu organismā kā alkohols un nikotīns kopā ņemot.

Bregs iesaka badošanās laikā atkārtot šādas frāzes:

1. Katru badošanās minūti no organisma izdalās indes, kuras varēja man izdarīt daudz ļaunuma un es palieku laimīgāks un laimīgāks!

2. Stundu pēc stundas organisms attīra sevi pats utt.

Neviens dzīvnieks neēd, kad ir slims, cilvēks ir vienīgais. Vispirms

nepieciešams atveseļot organismu, gan jau tad pēc tam izēdīsi- mies diezgan!

Ko darīt māmiņai, ja bērns nepanes mātes pienu?

Genocīds pret mūsu tautu jau sākas dzemdību namā un tur nekas vēl nav mainījies, kaut it kā no komunisma murgiem būtu vaļā un vajadzētu tikt vēl vaļā arī no politizētās padomju medicīnas žņaugiem. Bet, kamēr vēl tas nav noticis, no augšas nekas nav gaidāms, darīsim pa "apakšu", ko varam. Tās māmiņas, kuras klausījušas profesoram J. Lināram vai man, kura tautā nes profesora J. Lināra atziņas — ir laimīgas. Tām ir veseli bērni un veselas pašas. Profesors sen cīnās, lai dzemdību namos nedotu glukozi, tas nenotiek nekur pasaulē, tikai pie mums! Visas nelaimes sākas ar aplamībām grūtniecības periodā, bet tās turpinās dzemdību namā, kur bērnus baro ar glukozi un ārkārtīgi bieži glukozes šķīdums ir pirmais, ko bērns piedzimstot saņem mātes piena vietā! Tas ir noziegums, ja māte guļ kā lauvene vesela un piena pilnas krūtis, bet bērns guļ, kā parasti saka, "uz novērošanu" un saņem glukozi. Pal tad, kad mātes pienā ir stafilokoks, tai jāturpina barot un pieslēgties disbakteriozes likvidējošai profesora Lināra programmai, nevis jāsāk bērns barot mākslīgi.

Ja man uz pieņemšanu atved 1-2 gadus vecu debilu bērnu vai ar fiziskiem defektiem, mans pirmais jautājums ir — "kurā dienā jums bērnu pielika pie krūts?" Es vēl neesmu saņēmusi citu atbildi — 20 gadu laikā — ne no vienas māmiņas! Otrajā, trešajā, ceturtajā vai vēl vēlāk! Tātad viņš tika barots ar glukozi un mākslīgajām putrām. Māsiņas pat sēž klāt tām mātēm, kuras zina par šo posmu, lai ar varu bērns izdzertu šo glukozes pudeli. Lielākoties pēc tam bērns nepanes mātes pienu, jo ir sākusies disbakterioze zarnās, baktēriju tur praktiski nav un nav, kas pārstrādā mātes pienu, tādēļ bērns tiek barots ar kefīru, pie kam ar saldinātu (kam nevar atrast attaisnojumu neviens pediatrs). Šo kefīru slimnīcā sauc par kefīru Nr. 2.

Skandināvijā, Holandē, Dānijā no māmiņām vairākas reizes dienā tiek savākta katra lāse liekā noslauktā piena — atbrauc pakaļ pal pēc 25 g piena, pie mums par donora pienu necīnās pat dzemdību namā, mēs filmējām māmiņas, kuras noslauc lieko pienu izlietnē.

Kā likvidēt zīdainim disbakteriozi? Pēc prakses savā veselības centrā "Salveo" es varu tikai akceptēt profesora Lināra ieteikto programmu:

1. variants — ja māte baro bērnu ar krūti, mātei ēdienreize jāuzsāk ar sīki sakapātu ķiploka daiviņu — tā likvidēs pūstošo mikrofloru mātes zarnās un caur pienu arī bērna zarnās, tad seko 1 tējkarote savvaļas augu komplekta "Salveo" vai "Hodo" un 200 g zāļu tējas — ķimeņu, pētersīļu, raspodiņu, asinszāles, pelašķu; tad 30 g viegli mīkstas vērmeļu tējas. Gan šeit būs dzelzs, fosfors un kaļķis, gan fi- toncldi, bet vēl vienlaicīgi vajadzētu steidzīgi ieviest derīgo

mikrofloru iznīcinātās pūstošās vietā šādā veidā: izdzert vēl 1 glāzi govs vai kazas piena, kurā ir izšķīdināta 1 tējkarote svaigu govs mēslu un pēc tam izkāsts. It kā neinteliģenti izklausās (arī tās baktērijas, kuras ir aptiekā, taisa no govs mēsliem), bet pēc tam daudz neinteliģentāk ir, ja māmiņai no disbakteriozes smird mute un niez miesa, sāp galva un māc nogurums.

Bērnam baktērijas vismaz 4 dienas ievada taisnajā zarnā: "bumbūrīti" ievelk fizioloģisko šķīdumu, izspiež to bļodiņā, pievieno lur I ampulu lakto bifiodum baktērijas vai abas kopā, ievelk atpakaļ "bumbierītī" un šo saturu ievada bērna taisnajā zarnā no rīta tukšā dūša, ja nav pārāk akūts stāvoklis, bet, ja stipra vemšana, caureja vai izsitumi, tad pirms katras ēšanas, līdz stāvoklis normalizējas.

Ja bērnu baro mākslīgi, tad bērnam dod šo pienu ar govs mēsliem, bet māmiņa pieslēdzas piena atjaunošanas programmai, turpinot bērnu likt pie krūts, līdz parādās piens un pāriet uz dabisko barošanu kaut pēc mēneša. Bet piens parādīsies daudz agrāk — tikai mieru, pacietību un izturību. Jo zināšanas jums tagad ir, atliek tikai tās ieviest praksē! Arī ekstrasensa palīdzība ātri iedarbojas, lai kā es cīnos par to, ka jāiztiek bez šādas iejaukšanās, bet bērns negaida, tam jāsaņem mātes piens un lai ekstrasenss nāk palīgā ekstrēmā situācijā, tas ir pieļaujams!

Ar nākošo bērnu māmiņa būs gudrāka un kļūdu vairs nebūs.

6. punkts. Ārstēšana ar biostrāvām

Cilvēki savu organismu baro ar bioloģiski neenerģētiskiem produktiem: cukuru, baltajiem miltiem, kafiju, buljoniem… Bet, lai varētu notikt vielmaiņas procesi, bioenerģijas ir ļoti nepieciešamas un tātad — visi šie produkti organismā rada bioenerģijas deficītu, samazina cilvēka biolaukus. Bet, ja kāds orgāns no enerģijas ir pilnīgi brīvs, tad tas sāk iet bojā. Ekstrasenss šo orgānu ar savām rokām atkal uzlādē, un tas var sākt sevi atkal savest kārtībā. Tas ir pats minimālākais, ko dara ekstrasenss, kas veic arī daudzas citas korekcijas.

Nekad nevienam nevajadzētu meklēt ekstrasensa palīdzību, ja viņš ievērotu visu šo 25 punktu galveno pamatdomu, ja ar savu nepareizo rīcību nenojauktu savus biolaukus. Toties, rīkojoties pareizi, tos var uzturēt kārtībā un atjaunot. Tātad, no ekstrasensa nevajag gaidīt brīnumus, viņš var būt tikai jūsu palīgs, padomdevējs. Protams, notiek jau arī brīnumi, taču vislielākos brīnumus spējat darīt jūs paši. Nepieļaujot uzturkļūdas, lietojot savvaļas augus, sulas. Viss ir jūsu pašu rokās. Nevieņs ekstrasenss jums nepalīdzēs, ja nepalīdzēsiet paši sev.

Dziedešana ar biostravam

Es nedomāju ar jums runāt kā ar profesionāliem ekstrasensiem, neba ari pretendēju uz zinātniskiem apcerējumiem šajā jomā, bet tīri praktiski pastāstīt — ko jūs varat vai nevarat gaidīt no ekstrasensiem — dziedniekiem, un cilvēki kļūdās, nākdami uz seansiem.

Pirmkārt — kad nākt un cik bieži?

Nākt tad, kad ar aplamu rīcību cilvēks nojaucis un samazinājis savus biolaukus un dabūjis no nepareiza uztura dažu orgānu disfunkciju vai pat slimību, jo virs viņiem ir negatīva zona vai vienkārši ļoti mazs bioenerģētiskais starojums un ekstrasensi to ar saviem maņu orgāniem jūt, atrod šīs zonas un uzlādē. Pēc tam tīra negatīvo enerģiju. Cilvēkam pieaug enerģija gan šajā zonā, gan visā ķermenī un orgāni var savest sevi kārtībā — ar vienu noteikumu — ja vēl pieslēdz to augu, sulu dziedniecībai, ārstnieciskajam uzturam u.c. mana atveseļošanās kompleksa punktiem, jo citādi viņam nelaime atkārtosies, jo nav likvidēti slimības cēloņi — mēs ņemamies tikai ap sekām. Šo minimumu, ko es aprakstīju, dara katrs ekstrasenss un tas ir primārais un visprimitīvākais. Var jau arī tā, ja viņš neprot izvest citas biokorekci- jas, bet ari pie šī minimuma cilvēkam jāzina, ka ekstrasensam jāprot strādāt ar jūsu mentālo plānu — un viņš jums palīdz iet pašam uz jūsu astrālo (jūtu un vēlēšanās) plānu, bet abi kopā iet uz fizisko plānu un tikai tāda kompleksa kopdarbība dos paliekošus rezultātus. Ja padomju ārsts jums nevar pateikt, kā būt, lai

nesaslimtu, un kā būt, ja slims, lai izārstētos un ekstrasenss arī to nevar, bet tikai lielās ar saviem īslaicīgiem panākumiem, tad mēs savu tautu neizglābsim no bojāejas, jo cilvēkam tad nav, pie kā iet. Mans AK jums parāda, kā jūs paši varat atjaunot savus biolaukus, bet ekstrasensa vietā pavisam var būt valeologs — tas, kas zina ko par veselību un var to sludināt citam. Man prieks, ka man ekstrasensu skolā nāk tieši valeologi, jo ekstrasensu jau mums pietiek — tie aug kā sēnes pēc lietus. Protams, to ir grūti saprast — par šiem plāniem — ja tu zini, ka tie ir sarežģīti un gaišreģi tos redz. Bet visu vajag vienkāršot līdz normālai saprašanai. Ja ekstrasenss ir stiprāks un gudrāks, viņš veic sarežģītas biokorekci- jas, bet varbūt viņš ar savu lielo cilvēkmīlestību pieslēdz tur augšā lam 1 jēlajam Dakterim un cilvēks dziedējās ātri, pie kam absolūti nekaitējot savam dziedniekam.

Tātad — mentālais plāns ir jūsu domu plāns. Dziednieks ar to strādā — strādā pie jūsu kļūdām, mēģina jūs vest pie prāta un kļūdas labot. Ja viņam tas izdodas un jūs visu saprotat, tad rodas vēlēšanās kļūdas vairs turpmāk nepielaist, bet pielaistās labot visiem piedāvātiem līdzekļiem. Abi kopā ar dabas dziednieku — ekstrasensu (ja tāds jums ir nolaimējies) vai arī valcologu, kas ir vēl labāk, jo viņš jums pastāstīs, kā būt, lai neslimotu, un kā būt, lai izārstētā kaite neatgrieztos, iziet uz fizisko ķermeni. Tātad notiek kompleksa kopdarbība, kurā galvenā persona būsiet jūs pats, bet dziednieks būs padomdevējs un tas, kas jūs ar biostrāvām stimulēs tad, kad būs pavisam grūti. Skaidrs, ka ar biostrāvām daudz ātrāk iet uz priekšu dziedniecība un ir slimības, ko bez biostrāvām nemaz nevar izārstēt, bet tas nedrīkst būt galvenais un, nedod Dievs — vienīgais pasākums.

Kā izvēlēties sev ekstrasensu?

Daudz dzird runājam — es nevienu nejūtu! Es tas biezādainais.

Es domāju, ka man neviens nevar palīdzēt utt.

Katram mums nepieciešams tāds ekstrasenss, kurš var uz mums iedarboties. Cilvēki ir ar dažādu jūtību, enerģētisko līmeni, mūsu organisms vibrē dažādos krāsu spektros un toņos un jādabū tāds, kurš arī noskaņojies tavam viļņu garumam un, galvenais — spektram.

Mēs abi ar vīru nejūtam nevienu ekstrasensu, lai no kurienes būdami (es vadu Vissavienības ekstrasensu skolu) un braukuši daudz, pat no Cukotkas, Kamčatkas, Magadanas apgabala, Ukrainas utt. Kādi 64 ap mums ir darbojušies. Daži mani pacienti saka, ka tūlīt nav jutuši iedarbību, bet nostrādāja novēlotā reakcija — atveseļošanās rezultātu juta vēlāk tanī pat vai otrā dienā, bet mēs nejūtam neko un nekad, lai kā kolēģi censtos. Bēdīgi, es kaut vienu reizi mūžā gribēju sajust kaut ko līdzīgu tam, ko cilvēki jūt no manis. Es nevaru palīdzēt nevienam, kurš mani nejūt, bet jūt gandrīz visi un viņiem es varu noņemt jebkuras sāpes gan zālē, gan individuāli, gan no žultsakmeņiem vai osteohondrozes, vai no kā cita un visbiežāk uz neatgriešanos, jo iztīru

asinsvadus — tātad nebūs spazmas, likvidēju trombus, iekaisumus utt. Ir dažreiz bijis tā, ka viņi neko nejūt no manām rokām — ne siltu, ne aukstu, ne spiedienu, ne skudriņas, ne tirpumu, bet lēkmes pāriet. Bet kādi 8-10 nav mani jutuši un arī tad nav bijis nekādu rezultātu. Grupveida seansos gan ir bijis vēl tā, ka cilvēks mani nejūt, kad es uzņemu kontaktu, un es atvainojos, ka es nevarēšu palīdzēt, bet tas cilvēks neceļas un neiet prom un pēc vispārējā atveseļošanās seansa, kad ejam diferencēti pa orgāniem, pēkšņi tomēr kādā orgānā viņš ko jāt un ir laimīgs. Godīgs dziednieks pateiks, ja nevarēs līdzēt un es biju daudzreiz pārsteigta, ka cilvēks iet, kaut nepalīdz, piemēram, Ļvovā Zinību biedrībā man atnāk uz individuālo seansu viena, kura 27 reizes bijusi te pie kādas dziednieces, kuru nav ne jutusi, ne labāk kļuvis. Manuprāt, paciente arī ir vainīga — es trīsdesmit reizes gan neietu, ja nav nekādu pazīmju, ka kas mainās, drusciņ jau ar galvu arī jādomā, ko dari. Bet šī kundze saka, ka nemaz nezina, kas jājūt un bija milzīgi pārsteigta par izjūtām, ko juta no manis. Vienīgi var nejust biokorekcijas centrālajā nervu sistēmā (bet allaž stipri jūtīgs jūt arī to). Nez vai jums līdzēs ekstrasenss vai cits dziednieks, kurš jums nesimpatizē arī kā cilvēks. Daži slimnieki ievēro, cik ilgi kurš ar tevi strādā un grib vilkt paralēles metodikā. Nevar. Atkarībā, cik kurš stiprs bioenerģētiskā vai tehnoloģiskā līmenī, būs dažādi laiki un paņēmieni. Kritērijs ir vienīgi jūsu subjektīvās izjūtas — rezultāts. Galvenais — neiekrist rāmīšos un dogmās.

Kā nenokļūt melno ekstrasensu rokās? — Te ir grūti ko teikt, jo mēs paši brīžiem viņu maskas nevaram atšifrēt, kaut gan it kā būtu iemācījušies, bet šīs metodes neekstrasensam nav pieejamas. Ja ir iespējams — turiet mājās Ķīnas rozi — tā melnā ekstrasensa klātbūtnē vienmēr noliec lapas. Savā dabas dziedniecības centrā es melnos neņemšu un vismaz viena vieta būs, kur var nākt droši. (Mums ir paņēmieni, kā noteikt melno ekstrasensu.)

Seansa laikā, sekojot līdz, uz kuriem orgāniem dziednieks iet — jūs ar savu enerģiju arī varat rīkoties virzoši. Te ir nepieciešama sadarbība un nevar seansa laikā dziednieks runāt par ko citu. Abiem jādara viens darbs, nevis viens runā par desām un otrs it kā ko dara.

Cik bieži vajadzētu nākt pie ekstrasensa? Un cik reizes? Neesmu gan redzējusi, ka hez 5 seansiem būtu graujoši rezultāti, kaut rezultāiii tiem jābut vienmēr. Atkarībā no slimības ielaistības. Bieži vien mēs rjnm, piemēram, pie paralizētiem pa trīs gadiem ilgi un viņiem nav šī kopdarbība apnikusi, jo rezultāti nāk, kaut arī lēni un ar lielu darbu, bet nak. Daudzi met mieru, nenāk, jo grib ātrus rezultātus bez darba. I)audzreiz tie ir piederīgie un man to slimnieku ir žēl, kas gribētu strādāt un cerēt, bet piederīgie to iespēju atņem, bieži vien pat māte negrib rūpēties ilgstoši par savu bērnu, kaut gan ap slimu, kroplu būs vēl vairāk darba un vēl pie tam līdzciešana un bezprieka pilna dzīve,

tad labāk jau darbs, un neviens darbs bez rezultātiem nepaliek. Seansu biežums ir atkarīgs no slimības rakstura, bet retāk par vienu reizi nedēļā gan nav nopietni, kaut gan kaut ko jau dod arī retāki seansi.

Bet tagad es atbildēšu uz jūsu tipiskākajiem jautājumiem pēc lekcijām.

Ko vēl var gaidīt no ekstrasensa?

Nevajag jaukt jēdzienu — ne katrs ekstrasenss ir dziednieks (diemžēl šos jēdzienus jauc paši ekstrasensi). Ir ekstrasensi — diagnostiķi, kuri ir ļoti vāji dziednieki — paņem 2 cilvēkus un ir tukši, jāiet kaut kur uzlādēties. Vai tad tas ir dziednieks — kaut kas nav pareizi. Ir ekstrasensi — gaišreģi un nebūt viņš nedomā dziedēt. Bet atkal — ko mēs saprotam zem vārda gaišreģi — cilvēki ļoti bieži šos jēdzienus vulgarizē — gaišreģis pareģo nelaimi vai nāvi u.c. briesmas. Starp maniem paziņām — gaišreģiem tādu likteņu pareģu nemaz nav un redz katrs galīgi savādāk — kurš nu ko, bet lai ko — galvenais, no kā jābaidās cilvēkam — lai nenokļūtu pie ekstrasensa, kuram nāk kļūdaina viltus informācija un pašam nav paškritikas, nepārbauda faktus.

1) Viens no maniem kolēģiem redz orgānus un to patoloģiskās izmaiņas — cik kvadrātcentimetru akmens ir nierēs, kuri diski mugurkaulā ir deformēti un kā. Laime cilvēkiem, ja tāds ir manuālais praktiķis, bet nelaime, ja manuālais nav šāda veida gaišreģis un neredz, ne kas jādara, ne ko ir izdarījis, tā teikt — lauž mugurkaulu uz dullo. (Man arī viens tā salauza mugurkaulu.)

2) Otrs kolēģis — gaišreģis redz bildēs tavu dzīvi — uz priekšu, atpakaļ, var dot padomus mīlas lietās, rīcībā, dažādās situācijās, redz sejas cilvēkiem, kuri tev ir ko nozaguši vai citu ko nodarījuši, — bet bieži vien nepareizi arī, kaut gan visbiežāk pārsteidzoši precīzi. Ar ko izskaidrojamas kļūdas?

3) Trešais kolēģis redz zemapziņu, apziņu, lasa domas, paredz jūtas, reakciju uz domu, vārdu, rīcību utt. Šis mums ir visbiežāk "lietojamais" gaišreģis Zintis, kurš mums tiešām visvairāk var sniegt reālu palīdzību gan ģimenes, gan mīlas, gan darba lietās. Lūk, par piemēru — atnāk uz manu veselības klubu sieva ar zilu aci un saka man: "Viss, ar šo nelieti es šķiros!" Es piekrītu, bet pirms tam lai aiziet pie Zinta. Labi. Otrā dienā abi bučojas. Kas par lietu? Zemapziņā viens domā tā, otrs tā, apziņā tā, otrs tā un izrādās — nelāgs pārpratums, spītība un galu galā — zila acs. Mēs jau viens otru nepazīstam, jo mūs mācīja ignorēt horoskopus, precamies uz dullo un tūdaļ šķiramies un bērnu nami aug plašumā. Zintis varētu man strādāt tādā laulības konsultācijas punktā un pateikt māmiņām, vai bērnam ielikts pareizs vārds, vai starp tiem, kas cerējās, ir biosaderība, vai vīram ir mīļākā? Kur? Apziņā vai zemapziņā? Kas tev ir stiprāka — sieva vai mīļākā? Ko darīt sievai, kā rīkoties, lai vinnētu mīļāko u.c.? Everss ir super-

diagnostiķis tādā nozīmē, ka viņš ne tikai redz diagnozi, bet, galvenais — redz slimību cēloņus un pirmavotus, lai zinām, no kura gala visu šķetināt, un ko darīt — kā atgriezt normu?

Ļoti interesanti ir sastrādāties ar Zinti par tiem slimniekiem, kas ir uz nāvi — Zintim ir iespēja kontaktēties ar dvēselēm, pat ar tādām, kas jau ārā no miesas, kad biolauki jau izšķīduši, un var pavērot mana darba rezultātus, — kā uz to reaģē dvēsele, nu kaut vai vienu piemēru — ņemsim pēdējo gadījumu, kur man šāda konsultācija bija nepieciešama: Gaiļezera reanimācijā guļ sieviete uz miršanu it kā ar milzīgu asinsizplūdumu galvā (kaut gan mums gan tādu diagnozi neuzrādīja, bija pilnībā atslēdzies aizkuņģa dziedzeris un nedeva to sekrētu, kas uz centrālo nervu sistēmu). Sievu mīlošais vīrs gribēja izdarīt visu, kas viņa spēkos un sameklēja mani un aizveda uz reanimāciju 17.00, kur mūs ļoti laipni sagaidīja dežurants un teica: "Lūdzu, dariet visu, kas jūsu spēkos, kaut gan es domāju, ka nekas vairs nelīdzēs. Aizveda pie loga, kur mēs no galerijas mierīgi ar slimnieci varējām strādāt. Seansa laikā stipri reaģēja pulss, slimniece sāka mētāt knļas tin puspavēra acis un gandrīz bijām jau no nesamaņas viņu at- ļ'iic/iiM pie samaņas. Es strādāju tikai pie aizkuņģa dziedzera. Vīrs |ui tādiem rezultātiem bija aizkustināts un vēlējās pēc 2 stundām vēl- rciz seansu, kam ārsts arī piekrita. Zvanam Zintim — viņš saka, ka viss labi, bet galvenais nav atjaunot orgānu darbību, bet gan — izdzīvošanu, jo lauki ir izšķīduši un dvēsele stāv blakus ārā un brīnās, ko es tur daru, bet mazliet ar spītu, jo dakteri saka, ka neizdzīvos. Pēc seansa dvēsele ir atpakaļ miesā, uztaisām biolauku, nostiprinām to. Pēc 2 stundām atbraucam atkal, bet nu ir cits ārsts un cits dialogs: "Ak mēs te nepareizi ārstējam?! Tad ņemiet ārā un ārstējiet kā gribat!" Vīriņš lūdzas, lai dod viņam šo pēdējo cerību — iespēju ko darīt sieviņas labā, bet dakteris paliek ciets kā klints, kaut gan mēs palātā neietu, bet strādātu no galerijas pa logu. Mēs tomēr visi — vīrs, slimnieces brālis un es, iešmaucam pie loga un es uztaisu atkal seansu un slimniece norauj deķi, kustas abas rokas, abas kājas, nekādas paralīzes pazīmes, gandrīz atgriežas pie samaņas, bet mūs ierauga ārsts un nāk lamāt, kaut gan, diemžēl, nezina, kurš no mums ir viņa dēvētais šarlatāns — viņš nezina, kurš, bet, ka šarlatāns, to viņš zina skaidri. Mēs arī ncatzīstamies un lamas lido uz visiem trim. Un tā saucas reanimācija, kur jābūt klusumam — dakteris lamājas pie slimnieces gultas. Uz mūsu aizrādījumu, ka mēs daudzus zinām izglābtus, kur dakteri vairs nedod cerības, varbūt var mēģināt — jūs darāt visu no savas puses, mēs — no savas, bet šī doma dakteri satracina vēl vairāk un viņš ne tik vien kliedz, bet ar roku rāda uz slimnieci — "Šitādu! Tādu jūs nekad neesat izcēluši! Šitā nekad necelsies!" Un es redzu, kā negatīva plūsma iet pa roku uz slimnieci, pulss ceļas un strauji krītas, bioapvalki, Zintis saka, šķīst, dvēsele ir

atkal ārā un no rīta sieviete ir mirusi. Zintis pieslēdzas dvēselei — viņai ir labi, viss vienalga. Tā iet, kad ārstam nav mazākās nojēgas bioenerģētikā, vārda un domas spēkā. Nav ārsta ētikas. Reanimācijā daudzas gultas uz āderu krustpunktiem un tas notiek 20. gadsimta beigās, zviedru dziednieki to netic, domā, ka mēs pārspīlējam, tur pat palātās āderes nav pieļautas, kur vēl reanimācijā, viņi domā, ka tas ir apzināts genocīds — ko vajag, to tur var nolikt, lai neceļas. Un tik nevainīgs gals… Nu, nez vai tas ir tā vai vienkāršs stulbums un neziņa, ko tu te vari saprast, kur te robežas. Tādēļ nepieciešamība pēc privātkllnikām, kur kaut kas tāds nevar notikt, ir acīmredzama.

2. jautājums. "Kāda ir jūsu tehnoloģija?"

(To parasti jautā ekstrasensi, kuri atrodas zālē manu kolektīvo seansu laikā, redz rezultātus un nevar saprast, kā es to panāku, kaut gan ekstrasensi parasti gan redz viens otra tehnoloģiju labi.)

Ko es varu atbildēt? — Cik es esmu nestandarta cilvēks, tik arī ekstrasenss, esmu kaut kāds ekstrasensa un psihoterapeita hibrīds (skatoties, ko kurš saprot zem vārda "psihoterapeits").

Esmu izlasījusi daudz metodiskas literatūras, pašus pamatus var iemācīt jauniesācējiem, pamatprincipus, bet savu metodiku neprotu ne izstāstīt, ne otram iedot, tas nav iespējams, jo tie ir vārdos netverami procesi. Nevajag krist izmisumā, ja kas nesanāk, jāmeklē savs ceļš un jādara tik, cik tu vari, un tas, ko tu vari. Nu, kā es varu piekrist, ka katrai slimībai jāmanipulē tieši tā ar rokām un tik ilgi, ja ir dažādi sensitīvie un enerģētiskie līmeņi —ja es 15 minūtes tīrītu pieres kanālu, kā to iesaka Džūna, tad es nezinu, kas paliktu pāri no tā kanāla un no manis utt. Es vispār ar rokām nestrādāju, tas tik tā, ka nezinu viņas, kur lāgā likt, faktiski eju ar domu tāpat kā zālē. Kaut gan, es varu arī ar rokām. Ir cilvēki, kuri manu domu nejūt, bet jūt rokas. Pastāv uzskats, ka tas nav kritērijs, man gan. Ja mani nejūt, es tam cilvēkam palīdzēt nevaru. Kādi 8 ir tādi bijuši.

3. jautājums. Kādas slimības Jums padodas vislabāk?

Atbilde. Kā dabas dziedniece es atveseļoju no visām, bet vislabāk

no aknu, nieru, sirds, limfu, asinsvadu, locītavu slimībām. Ir izdevies atjaunot redzi, dzirdi, ožu, bet tie ir tieši atsevišķi gadījumi. Ir masa unikālu gadījumu, kas ir izdevušies vienu reizi mūžā, piemēram, viena izkaisītā skleroze. Viens pārrauts ožas nervs galvā (izdevās "salodēt"), viens pundurītis sāka augt utt., bet grūti pateikt, vai tas izdevās ar biostrāvām, vairāk tas bija komplekss darbs kopā ar dabas dziedniecības metodēm.

4. jautājums. Jūsu attieksme pret kolektīvajiem seansiem un masu seansiem, kas tagad Latvijā tiek aizliegti.

Atbilde. Es skatos pēc rezultātiem. Manos masu seansos nevienam sliktāk nav palicis nevienā valsts zālē, tādēļ es tos atļaujos, rela- līvos sliktumus novēršu turpat uz vietas. Tālajos un Ziemeļaustrumos

neviena sūdzība nav ienākusi arī par regulārajām televīzijas pārraidēm, kurās pēc manas "sludinātājas" uzstāšanās dienā sniedzu atveseļošanas seansu un katrā TV studijā es sagatavoju pa 18 raidījumiem uz 9 stundām. Ko es varu teikt par masu seansiem vispār un tieši par savu metodiku? — Masu seanss ne mūžam neatvieto individuālo darbu ar cilvēku, bet dod daudz pozitīvu rezultātu, atkarībā, kas ar šīm masām strādā. Neviens auditorijā nesaņem dziedniecisko efektu, atveseļošanās momentu, kurš nav to pelnījis, tas nav iespējams, un nav mums ko savu mazo galviņu par to lauzīt — vai tik, pieņemsim, nesaņem tagad tas, kurš nav pelnījis. Ja tas brīdis ir pienācis un viņš mani kosmiski ir saticis, viņš to laikam ir pelnījis un izdziedējies, pretējā gadījumā es arī individuāli nevaru viņam palīdzēt (tas nenozīmē, ka es neņemu tos, kuri nejuta kolektīvo seansu). Ir reizes, kad stiepjos ārā, bet rezultātu nav, nav lemts. Tad es runāju ar cilvēku savādāk — pats viņš var savu karmu mainīt. Es strādāju ar viņu mentālā plānā, tad uz astrālo, un, ja šis darbs vainagojas panākumiem, tad abi ejam uz fizisko ķermeni un tikai tad kas var sanākt. Dažam tas liekas ļoti sarežģīti, bet tas faktiski pavisam vienkārši, ja vien ekstrasensam ir mazliet psihologa un pedagoga talants, dotības un zināšanas. Mentālais plāns — tā ir cilvēka domu pasaule. Ja tev izdodas viņam dot zināšanas un apjēgu par savu slimību cēloņiem un tas izvēršas vēlmē tikt ar tiem galā, ja cilvēks tavā vadībā to izprot un sāk aktīvi darboties līdzi, metoties fanātiskā darbā pašam ar sevi, tad rezultāti neizpaliks. Galvenais — pacienta garīgā izaugsme — cik te tu vari dot. Otram dot var tik, cik pašam ir, tādēļ ekstrasensam zināšanas un garīgās izaugsmes par daudz gan nekad nebūs. Varu brīnīties par tiem, kas apstājas šajā procesā un nevēlas vairāk augt.

Ja runā par grupu seansiem, tad mēs, piemēram, ar manu kolēģi Zinti strādājam ar grupām, bet katrs veicam pavisam ko citu, tādēļ varbūt mērķtiecīgi būtu strādāt pa diviem — viens izdara to, otrs to, piemēram, Zintis labi saved kārtībā nervu sistēmu, sabalansē laukus un veic citas biokorekcijas, ko es nespēju, toties no manis neviens neaiziet ar sāpēm, lai kur tās būtu, daudzas slimības neatgriežas pat pēc kolektīvajiem un masu seansiem. Teorētiski var izspriesties visādi, mani teorijas interesējušas maz, esmu bijusi spiesta pie visa nonākt pati empīriski, jo esmu nestandarta, ne pēc vienas teorijas nekas nesanāk vai apgriežu visas teorijas ar kājām gaisā.

5. jautājums. Par masu seansiem, kā tie atšķiras no pārējiem, piemēram, Rucko, Kašpirovska, Čumaka?

Atbilde. Neesmu nekāds ne kritērijs, ne soģis, bet otra tehnoloģiju papētu ar interesi un labprāt aizrādītu uz nepilnībām vai, manuprāt, kļūdām, bet kur nu tik lieli spīdekļi klausīsies. Ja nevari otram kā palīdzēt, tad kritizēt kritizēšanas pēc nav nozīmes, bet, es domāju —

piedots tiks, ja nevarēji, nepiedots, ja negribēji, kā Rainis saka. Es varu atbildēt tikai par sevi. Ko pārmet kolektīvo un masu seansu rīkotājiem? "Sakāpis galvā, lielās utt." Es varu teikt, ka ne visiem un ne visi, un skatieties, kas jums to saka, kāds ir pats kritizētājs, vai viņam drusku "nav zobs" uz tiem, vai drusku neskauž, ka cits var to, ko tu nevari, jo ne visi' ekstrasensi ir spējīgi uz zāli strādāt vai otrs variants — strādā, dažs labs zālē jūt, bet dziednieciskā efekta nav vai tas ir niecīgs.

Lielākais pārmetums masu seansu rīkotājiem ir "mikserēšana" — it kā no veselākā ņem un slimākam dod un nu tie veselākie slikti jūtas. Sākumā domāju, ka tas nevar būt, jo man tā nekad nav gadījies. Cilvēkiem ir mode visu absolutizēt, tā arī šis kategoriskais apgalvojums: "Visi mikserē". Lai pārliecinātos par savu taisnību (sak, varbūt es kļūdos), Taškentā, kad nodibinājām PSRS ekstrasensu asociāciju un mani ievēlēja par Baltijas ekstrasensu asociācijas viceprezidenti, mēs pēc kongresa daudz eksperimentējām. Viens no maniem piedāvātajiem bija mans masu seanss — uz ko raidīju — bija ekstrasensi un komisijā bija ekstrasensi, tā kā apmānīt kādu nebija iespējams — taču paši juta, ka veselajiem ari pieauga biolauki, ne tik vien sliktajiem, jo es ieslēdzu pašlādēšanās mehānismu. Televizors arī nerāda neko, viņš tikai jāieslēdz, es arī it kā ieslēdzu, pieslēdzu Kosmiskajai enerģijai. Sākuma stadijā "uzsildīšanā" jau arī sākas atveseļošanās momenti, bet tālāk es eju diferencēti, piemēram, — galvas sāpēm no žults spazmām, no aizkuņģa dziedzera, no disbakteriozes, no asinsvadu slimībām galvā, iekaisušiem frontritiem, haimorītiem, osteohon- drozes — kādu minūti un 90% zālē galvas vairs nesāp, tad veltu pāris minūtes tiem pāris cilvēkiem, kam vēl sāpes palikušas un eju tālāk — uz plaušām, bronhiem, sirdi, tad — aknām, aizkuņģi, nierēm, tad māgu, liesu, līdz beidzot locītavas un kaulu sistēma, kas ir smagākais moments un bez savām 3 minūtēm nekas nesanāks, pie kam nedaudz mainot tehnoloģiju. Bet ne tādēļ es braucu uz periferiju, lai ārstētu masveidīgi cilvēkus, bet gan lai sludinātu veselības pamatprincipus un norādītu uz līdzšinējo genocīdu aplama uztura un aplamas ārstēšanas veidā, jo pats lielākais un efektīgākais genocīds ir — informācijas bads. Mūsu tautu var glābt tikai zināšanas. Tauta ir novesta līdz bezdibenim ar šo padomju medicīnu, kas tika praktizēta un cilvēki beidzot grib zināt neveselības cēloņus pat Tālajos un Ziemeļaustrumos, ne tik vien Latvijā, par ko liecina cilvēku pieplūdums — es pa 9 stundām esmu runājusi 9 dienas no vietas, vienā ciematā kopsummā nolasot 18 lekcijas, un lekciju beigās šie masu seansi ir kā avanss par to, ka cilvēki nepielaidīs vairs pašas rupjākās kļūdas, uz ko mūs vedinājuši mediķi un sāks darboties atveseļošanās virzienā pēc citiem, dabiskiem principiem. Es novēršu sekas, bet viņi paši likvidēs cēloņus, pretējā gadījumā slimības

atgriezīsies. Palūkosimies, kā cilvēki atnāk, neminēsim nevienu vārdā, uz kāda ekstrasensa masu seansu pēc reklāmas, sak — sanāk, sanāk — es jūs izārstēšu. It sevišķi, ja vēl avīzē ieliek superreklāmu, ka pēc seansa nu gan kruķi un brilles ies pa gaisu. Cilvēki nāk ar pēdējām cerībām (jo līdz šim nekas nav līdzējis) un, ja nelīdzēs, cerības sabruks. Kur ņemt spēku turpināt dzīvi?!

Palūkosimies, kā viņi nāk uz manu uzstāšanos pēc tik necilas afišas — "Atveseļošanās komplekss un ekstrasensa loma lajā". Šajā lekcijā, kas ilgst 3-4 stundas, cenšos koncentrēti pastāstīt par tipiskākajām kļūdām un to kompensāciju un ekstrasensa lomu šajā kompleksajā darbā. Jau ar vienu šādu lekciju pietiek, lai varētu atveseļot visu organismu, bet, ja ir iespēja, es lasu vēl tālāk tiem, kam ar to ir par maz, grib zināt sīkāk un dziļāk par visiem tiem punktiem, par ko runāju pirmajā daļā. Sākumā ekstrasensi strādāja ar šiem slimniekiem, kuri šo lielo lekciju bija dzirdējuši un bija viegli strādāt, tā teikt, bez vārdiem, nedaudz individualizējot kompleksu. Provincēs ir vieglāk, tur ekstrasensi brauc aiz manis vai pat kopā ar mani un strādā ar tiem, kas lekcijas ir dzirdējuši. (Nu jau būs vieglāk, ir iznākusi grāmata, kurš nav dzirdējis lekciju, var izlasīt to.) Tātad — uz lekciju atnāk cilvēki, kuri zaudējuši cerības uz izveseļošanos un es lekcijās norādu uz pašu aplamībām un rādu ceļu, pa kuru jāiet. Lekcijai beidzoties, jautāju — "Nu, ko jūs darīsiet šovakar (nevajag atlikt uz pirmdienu sākt jaunu un skaistu dzīvi, sāksim jau šovakar)?" Cilvēki parasti ir pārsteigti, ka lieku sākt jau šovakar, parasti domā visu labi vēl apdomāt, sagatavoties utt., bet es tomēr spēju aizraut uz aktīvu darbu jau tūlīt. Nu, ko tad varam jau uzsākt tik vēlā vakara stundā jau tūlīt? Pirmkārt — izmest ārā konfektes, baltos miltus un to izstrādājumus, mannu, slīpētos rīsus un citus rafinētos rūpniecības produktus. Šovakar pat sameklēsim sazin kur noliktās zāļu tējas, kaut vienu uzliesim šim vakaram un ieliesim termosā rītam, uz nakti iztaisīsim inhalāciju — piecas minūtes paošņāsim baldriāna pudelīti un atjaunosim līdz ar to savu endokrīno sistēmu un kliedēsim negatīvo enerģiju, ko izdala jebkurš slims orgāns un slikta doma. Ko vēl? — varbūt atkārtosim kobras pozu mugurkaulam, lai neaizmirstam, patrenēsim kaut pāris minūtes Buteiko elpošanu, ko šovakar nodemonstrēju, pamēģināsim iztaisnot pašlaik un mājup ejot savu ķermeni, savu mugurkaulu, paturot prātā cilvēka modeli, etalonu — Jēzu Kristu, kurš nekad nebija šķībs, sakumpis, elsojošs, pulsējošs, bet bija pats miers un augšup- vērsts pat mokās. Uzdegsim pie gultas svecīti, kas palīdzēs būt aug- šupvērstiem un kas kliedē negatīvo ap mums! Izdedzināsim kadiķa zariņu telpas enerģētiskai tīrīšanai! (Vai citu skujiņu.) Pārlūkosim, vai nav nelāgi priekšmeti mājās ap mums, negāciju nesoši. Vai neskan biolauku ārdoša mūzika? Paanalizēsim jau šovakar savu stilu un valodu — vai neesam kādu aizskāruši ar "asu

mēli", izteikuši rupju vārdu? Nosodījuši kādu? Tas ievaino otru un pašu. Padomāsim, kur ņemt visu veselīgo, ko šovakar nosaucu, kā tikt pie ekstrasensa uz individuālo seansu, lai noteiktu, vai der vārds, vai der rotas, ko nēsājam, vai mugurā ir saderīgi krāsu toņi, biolauku ceļoši, ne gremdējoši utt.

Redziet, cik daudz var veikt jau šovakar! Atnāca cilvēki bez cerībām un tagad saprata, ka tikai zināšanas un pašu darbs būs tas, kas izcels un ekstrasenss būs tikai palīgs šajā darbā, padomdevējs. Tikai

kopīgai sadarbībai būs ilgstoši panākumi.

Būs cilvēki, kuri gribēs turpināt vieglāko ceļu un gaidīt palīdzību tikai no malas. Tiem nav domāta ne šī grāmata, ne manas lekcijas. Netaisos nevienu pārmācīt, bet dodu zināšanas tam, kam lemts saprast. Kā avansu par darbu pēc lekcijām viņi arī saņem manu atvesei ļošanās seansu un labi saprot, ka tas, no kā es tagad atbrīvoju, atgriezīsies, ja neklausīs un atkal "iebrauks grāvī". Dažs aiz inerces vēl neko neuzsāks, jo varbūt vēl nav tik pārāk slikti, bet vismaz kritiskā brīdī gan saņemsies, jo zinās, kas jādara.

6. jautājums. Cik ilgi, Jūsuprāt, būs nepieciešami masu seansi?

Atbilde. Kamēr normalizēsies sociālie apstākļi un medicīna.

7. jautājums. Kā ir ar ekstrasensa jušanu — ir cilvēki, kuri nejūt, tātad viņiem nevar palīdzēt?

Atbilde. Te atkal nav nekādu rāmīšu. Es, piemēram, nevaru palīdzēt nevienam, kurš mani nejūt, bet tas nenozīmē, ka Jums cits ekstrasenss, ko Jūs nejūtat, nevar palīdzēt. Es tikpat kā neesmu jutusi nevienu no 45 ekstrasensiem, tomēr 2 reizes man žultslēkmes draudzene noņēma bez nekādas jušanas. Tā kā ne vienmēr tas ir kritērijs. Zinti, piemēram, var just, var nejust, atkarībā, kādas biokorekcijas viņš veic. Protams, cilvēkiem ļoti patīk šīs izjūtas un grib ko izjust uz savas ādas, tad viņš tic, ka tiešām ar viņu tiek strādāts, jo tā mēs 50 gadus esam audzināti — visu just, aptaustīt, saskatīt un tad ticēt. Arī mani ieskaitot. Es arī sapņoju reiz no kāda izjust to, ko jūt no manis un jūsmoju kā mazs bērns par katru tikko nojaušamo bioenerģētisko efektu, un žēl, ka tic ir bijuši tik minimāli. Es vēl ceru sastapt savu ekstrasensu.

8. jautājums. Kādai jābūt ekstrasensa ētikai?

Atbilde. Manuprāt, pašlaik strādājam ar spēcīgām atlaidēm, bet ar laiku ceru savākt tādus kolēģus ap sevi, kam šis ētikas līmenis būs augsts.

Pirmkārt jau (sevišķi provincēs) neapspriest ar citiem pacientiem iepriekšējo pacientu veselības stāvokli un ģimenes nebūšanas. Tas var novest aprunātos pacientus tik tālu, ka šajā provincē viņam pat dzīvot nav iespējams.

Otrkārt, nekritizēt kolēģus, bet izdomāt metodiku, kā tiem

palīdzēt, ja redzam vainu, bet šis "padomju kritizētājreālisms" tā ir iezīdies kaulos, ka nevaram no tā atiet. Mūsu statūtos ari ierakstīts punkts, ka pie pirmā kolēģu strīda vai pirmās blamāžas pacienta vai sveša cilvēka klātbūtnē kolēģis tiek izslēgts no firmas. Žēl, ka daudzi mani kolēģi, kuriem piemīt pat gaišreģa spējas, spēj nolaisties līdz tirgus tanšu līmenim un neobjektīvi cits citu spēj aprunāt un traumēt. Parasti tā ir tīri profesionāla greizsirdība, kurai tomēr daudzi netiks pāri, kaut gan to paši neatzīst un slēpjas aiz skaistiem vārdiem. To es nevaru pieņemt. Nu, un viss ir izteikts ar teicienu "sakāpis galvā". Tāds vairs strādāt ar cilvēkiem nevar. Tad zūd paškritika (ja tāda vispār ir bijusi) un viss, kas ar to saistās.

9. jautājums. Kādam tad ir jābūt, Jūsuprāt, ekstrasensam?

Atbilde. Kur nu to ideālu ņemsim, tāpat jau arī mēs paši esam padomju iekārtas upuri un jāstrādā pašam ar sevi. Skaidrs, ka pašam jau vajadzētu būt veselības paraugam, garīguma paraugam. Bet, ja ekstrasensa mīļākā atbilde uz maniem aizrādījumiem, piemēram, kaut vai par pareizu uzturu ir: "Vēl varu ēst, ko gribu, arī buljoniņus un kūciņas, kad būs man 50 gadi un veselība sabrukusi, tad arī sākšu" — tad ir skumji klausīties. Ja ekstrasenss sievai, kura gaida bērnu, pērk šokolādes un vāra buljonus un kafiju, — es nezinu, kā lai nosauc šādu rīcību. Sāpīgi ir par to runāt un kauns. Taškentā ari uz ekstrasensu kongresu bija atbraukuši dažādi, daži no tiem lasīja otrā dienā referātus ar zilu aci. Tika dzerts, pīpēts un vēl šis tas darīts vieglu roku.

10. jautājums. Kā mums paglābties no "melno" ekstrasensu plūdiem?

Atbilde. Tas ir diezgan neatrisināms jautājums. Varbūt — palielinot balto skaitu? Tāpēc izveidoju savu ekstrasensu skolu, kura nu jau strādā gadus un "melnos" nepieņemam.

11. jautājums. No ekstrasensu puses — "Kā paglābties no melno ekstrasensu kursiem?"

Atbilde. Par to esam domājuši un nonākuši pie secinājuma — ar balto ekstrasensu skolu, ko esam arī izveidojuši. Ja telpa tumša, uzdedzam sveci un tā top gaiša. Tumsu ar tumsu neuzveiksim.

12. jautājums. Kāpēc jūs savā skolā izveidojāt grupas no visas Padomju Savienības?

Atbilde. Tādēļ, ka auditorijās, braucot pa Savienību kā Zinību biedrības Vissavienības lektors, klausījās arī ekstrasensi, pal diplomēti. Noklausījušies 18 lekcijas un zinot, ka lasu vēl tikpat un nees-, mu vienīgā, kuras lekcijas vajadzētu zināt, viņi konstatēja, ka bez zināšanām valcoloģijā, medastroloģijā, filozofijā, psiholoģijā, uzturmācības, slimību profilakses, u.c. grūti strādāt un brīnišķīgi būtu, ja ekstrasenss reizē būtu arī sludinātājs, citādi tautu izglābt no dotā stāvokļa nav iespējams. Vietējie ekstrasensi lūdza mūs izveidot skolu,

kur sniegtu šīs zināšanas, jo pārējie bijušās PSRS kursi dod tikai zināšanas sensorikā un bieži vien arī — vājas. Redzot manu metodiku, to atzīst paši ekstrasensi.

13. jautājums. Un kādi rezultāti?

Atbilde. Mēs abpusēji bijām apmierināti, atmosfēra skolā jau pirmajā plūsmā bija jauka (ja neskaita dažus incidentus sākumā — atkal zināšanu trūkuma dēļ). Augot zināšanu līmenim, auga grupa arī garīgi, visi kļuva labāki, vismaz centās. Piemēram, te būs dažas atsauksmes par skolu:

Daudzi no mūsu audzēkņiem kļuvuši uz vietām par sludinātājiem — dziedniekiem, paši lasa lekcijas un izdarījuši krasas korekcijas savā darbā un darba vietās, piemēram — bērnu ārsts, nodaļas vadītājs Pevekā (Čukotka); Ļeņingradas ekstrasense (Čukotka); Kristīne, Marija — Ļvovas universitātes pasniedzējas; Jurijs no Kamčatkas (Sarkanā Krusta biedrība) u.c. Par to mēs esam laimīgi.

14. jautā jums. Kā jūs vispār nokļuvāt Ziemeļos?

Atbilde. Mani vienmēr ir vilkuši ziemeļi un sāpējusi doma, ar kādām tiesībām ir iznīcinātas mazās ziemeļu tautiņas un turpina iznīcināt to mazumiņu, kas vēl palicis. Necerēju, ka tik daudz spēšu izdarīt viņu labā jau 3 braucienos. Taisni brīnums, ko var izdarīt pat viens cilvēks, bet, ja mūsu būtu vairāk? No malas gan var daudz padarīt, bet ne visu, galvenais ir — vietējo kadru sagatavošana, tādēļ arī dibinājām savu skolu — uz vietas, izbraukuma. Jā — kā es konkrēti izvēlējos Magadanu? — Tādēļ, ka kāds mūsu kolēģis tur bija piedzimis. Un vēl — tik daudz mūsu senču kauli tur izbalējuši, atklāti sakot, gribējās arī paceļot un redzēt šo tālo pasauli un izdevās arī savienot patīkamo ar lietderīgo. Un tā mēs abi ar vīru aizbraucām, bet pēc tam — ķēdes reakcija. Jo dumjāks cilvēks saimniekos ziemeļos, jo ziemeļi ekoloģiski turpinās iet bojā un visa zeme un mēs līdz ar to. Tā ka mēs nevaram kašāties savā kāpostdobē vien durvju priekšā, ir jābūt globālam skatienam. Ja mēs — PSRS tautas — esam tik ilgus gadus zem viena jūga smakuši, tad arī kopīgiem spēkiem, viens otram palīdzēdami, mēs sekas varam likvidēt. Tieši šo iemeslu dēļ arī mēs, ekstrasensi, apvienojāmies PSRS asociācijā. Ja šī impērija grūst, tad mēs paliekam kopā un palīdzēsim viens otram glābt savas tautas. To, ka šāda sadarbība ir iespējama, jau esam parādījuši. Sākumā likās, ka tikai mēs palīdzam citiem, piem., Černobiļas seku likvidēšanā — mēs pierādījām, kas reaģē visvairāk uz radioaktivitāti, profilaksi un dziedniecību, palīdzējām uzcelt ukraiņu Garīgo republiku un likt pamatus garīgajam templim, kurš varbūt izvērtīsies par Vispasaules Garīgo templi utt., bet arī ukraiņi, krievi un pat čukči palīdzēs mums un pat nedaudz jau ir palīdzējuši, bet perspektīvā sadarbība būs daudz spēcīgāka.

15. jautājums. Kādēļ latviešu grupā tik maz audzēkņu,

salīdzinājumā ar PSRS grupu, kā Jūs izskaidrojat to?

Atbilde. Toties mūsējie aktīvi skrēja uz Džūnas kursiem, kas izkrāpa nabaga latviešiem par 5 dienām 2 miljonus rubļu, bet centra celtniecībai būtu pieticis ar vienu miljonu. Ko nu darīt, ja iebraucējiem klanamies vairāk, latvietis ir bijis ilgi zem sveša jūga un līdēja gars viņā saglabāsies laikam vēl ilgi. Arī zināšanu alkas ir mazākas par PSRS tautu ekstrasensiem. Iegrimuši pašapmierinātībā un naudas raušanā.

16. jautājums. Kā risināt materiālās dabas jautājumus, kā ar maksu par seansiem?

Atbilde. Tas vienmēr ir bijis strīdus jautājums, mēs tam esam pāri. Par katru darbu ir jāsaņem alga un dziednieks nav izņēmums, un viņa darbam jābūt tik apmaksātam, ka par materiālām problēmām tam nebūtu galva jālauza un varētu nodarboties tikai ar tautas atveseļošanu. Pretējā gadījumā cietīs tauta. Ir rietumu valstis, kur ekstrasenss ir nacionālais lepnums, un, bērnam piedzimstot, jau konstatēts, ka piedzimis topošais ekstrasenss, tas tiek virzīts uz medicīnu, bioloģiju, pedagoģiju, mūziku, fiziku, tur, kur būs nepieciešamas šīs spējas. Nepiedodami ir, ka pie mums ekstrasensi strādā par virpotājiem, traktoristiem, cūkkopējām. Sākumā mums bija noteikta zināma summa par konkrētu darbu, ko veic ekstrasenss. Šī summa nav augsta, bet tomēr domājam pāriet uz ziedojumu kastītēm.

17. jautājums. Vai visi dziednieki Jūsu firmā ir gaišreģi?

Atbilde. Tāpat kā bioenerģētikā un sensorikā, ekstrasensi ir dažādi varoši (ne tikai spēcīguma ziņā), arī gaišredzībā. Žēl, ka daudziem no viņiem nāk viltus informācija, kuru tic neprot atšifrēt un atsijāt.

18. jautājums. Kādas ir iesācēju tipiskākās kļūdas?

Atbilde. Ļoti dažādas — gan ētikā, gan tehnoloģijā. Kurš gan mēs neesam izgājuši cauri "sapriecāšanās stadijai", eiforijai par savu varēšanu un panākumiem! Man tas, paldies Dievam, uzsita augstu prieka vilni un noplaka, jo sapratu, ka tas ir palīglīdzeklis, ne galvenais, ka mums jādara viss iespējamais, lai Cilvēks varētu iztikt bez ekstrasensa, nevis nokļūt viņa atkarībā savas aplamās rīcības dēļ, kas turpinās tādēļ, ka ekstrasenss nav kompetents vērst uzmanību uz slimību cēloņiem un dot padomus to novēršanai. Daži ekstrasensi domā, ka tad viņi paliks bez darba. Nav ko baidīties, jo sliņķu un tādu, kas neizprot problēmas, būs daudz un darba pietiks tāpat. Daļa ekstrasensu negrib pieļaut domu, ka var bez viņa palīdzības atveseļoties, gribas būt visvareniem un pierādīt savu spēcīgumu, lai var teikt — "es izārstēju", "mēs izārstējām" vietā. Saprātīgs ekstrasenss sastrādāsies ar ārstu — naturopātu, pašu slimnieku un viņa tuviniekiem un teiks "mēs izārstējām". Sākumā mēs arī tā strādājām Rīgā — Medicīnas darbinieku namā katru svētdienu ap 200 cilvēku noklausījās manu atveseļošanās kompleksa atšifrējumu, ārstu —

naturopātu lekcijas par visu laiku politisku iemeslu dēļ slēptajiem patiesajiem slimību iemesliem, kļūdām uzturā, to sekām un kompensāciju, par Buteiko elpošanu, jogu utt. Pēc tam visi saņēma naturopāta Jura Gustava konsultāciju, kurā tas individualizēja manu atveseļošanās kompleksu, un nozīmēja pie atbilstoša ekstrasensa, ja tas bija nepieciešams. Telpu trūkuma dēļ šādas sadarbības Rīgā vairs nav, bet ceram, ka drīz būs normāls Dabas dziedniecības centrs ar normālu darbu. Nākošā iesācēja kļūda ir — norādīt dzīvoklī uz visām āderēm. Pareizāk būtu meklēt tās āderes, kuras slikti ietekmē dzīvokļa saimnieku. Novirzīt ar antenām ne vienmēr iespējams, dzīvības zīme strādā labāk — tikai jāskatās — cik ilgi. Drošības labad ik pa 7 dienām zīmē citu un zīmēšanas lapas lielumā 3 gabalus liek ar zīmi uz leju zem palaga. Tipiski ir arī kļūdīties āderu robežas konstatējot, parasti nejūt visu plato āderi, bet, jūtot malas pāreju no biopatogēnās zonas uz tīro zonu, norāda uz 2 āderēm un slimnieks ieliek gultu āderes vidū. Daudzi nejūt arī, kā staigā ādere, nevar paredzēt virzienu. Daži neatšķir sausās no slapjajām, pēc intensitātes nevar noteikt āderu raksturu un kļūdās pretlīdzekļu derīguma termiņos, tāpēc tie bieži jāpārbauda.

Brīžam sākas enerģētiskās sacensības. Joka pēc jau esam visi ampelējušies arī ar enerģijām, kurš to nav darījis sākuma periodā. Arī tas ir pieļaujams, jo tiešām savas spējas jau gribas aptvert un izmēģināt, interesanti, kādas biokorekcijas tu esi spējīgs veikt, kāds efekts utt. To visu var darīt, bet ievērojot vienu — kad pielietot, atšķirt, kad ko drīkst atļauties, neiejaukties karmas likumos. Pretējā gadījumā pa ādu dabūt ir neizbēgami, un labi, ja tā ir tava paša āda, parasti gan sit pa tuviniekiem. Vēl jāaptver arī koleģialitāte — katrs padotā aplams solis sitīs pa firmas vadību. Padomāsim par to un nesīsim atbildību par savu rīcību! No ekstrasensa darbības ciest nedrīkst neviens. Paškontrole un vēlreiz paškontrole! Liela nelaime ir arī — mētāšanās ar vārdiem un izteicieniem, jo katra cilvēka vārds meklē vietu, tad kur vēl ekstrasensa. Vajag no visām pusēm apdomāt katru vārdu, tā spēku un iedarbības sekas. Sevišķi grēko jaunie, kam sakāpis galvā, ar aplamiem un kategoriskiem spriedumiem. Es nevaru saprast, kā tas viņu uztverē iet kopā — it kā gaišredzība un vienlaicīgi aplams spriedums? Velnu piemin katrā teikumā. Kā var pieļaut, ka skaudība un profesionāla greizsirdība aizmiglo skatu?! Un, ja vēl ekstrasenss melo?! Tie ir nesavienojami jēdzieni, dziednieks tāds nevar būt, lai nu paliek pie āderēm vai kā cita. Kļūdās tie, kas domā, ka visi ekstrasensi var būt dziednieki. Retais var būt dziednieks šī vārda visplašākajā ziņā. Vienkārši pašlaik šajā bioenerģētikas ziņā visatļautības laikā ar to nodarbojas katrs, kas iedomājas to drīkstam. Mēs savā centrā centīsimies pulcēt maksimāli atbilstošus un atbrīvosimies no katra, ko konstatēsim pārkāpjam ētikas normas, ari naudas ziņā. Bijām spiesti

šķirties no mūsu firmas ekstrasensiem, kuri laika gaitā pārvērtās un ne vēsts vairs nebija no sākotnējās romantiskās degsmes palīdzēt glābi mūsu tautu (ja ne cilvēci, kā gribas dažam no mums) un celt firmas godu, gādāt par firmas izaugsmi, lai varētu uzbūvēt Dabas dziedniecības centru un stacionāru, nopirkt autobusu, videokameru mācību filmu uzņemšanai utt., utt., bet sapņoja tikai, kādiem paņēmieniem varētu izkrāpt lielākus procentus par savu darbu, apkrāpjot gan valsti, gan firmu — ar tādiem mums nav pa ceļam, lai iet uz tādu firmu, kur strādā tādi paši, mums ir pavisam citi mērķi.

Nākošā kļūda: Tīri no tehnoloģiskā viedokļa (to jau ir daudz), bet viena no tipiskākajām ir gāzt enerģiju virsū izklaidus. Vispārējos laukus tas ceļ, protams, bāziskojas asinis, kliedējas skleroze, šķīst trombi, atjaunojas dziedzeru sistēma un vēl šis tas, ko nemaz neesi cerējis, bet, ja cilvēks nāk ar lokālu kaiti mazā kvadrātā, mazā rajonā, tad jāpiešaujas enerģiju it kā koncentrēt, it kā lāzera stara veidā, pirmkārt — būs lielāks un vēlamāks efekts, otrkārt — nebūs blakuselckta tādam izplūdušam bezmērķa gāzienam, lai cik tas liels. Dozēt arī jāprot, iesācējs nedozē galīgi, nejēdz nobeigt, "iezemot", nostiprināt, piemēram, fiksēt saules pinumu. Tās ir tik elementāras lietas, bez kurām jau nu nevar gan, lai kāda tam individuālā tehnoloģija. Un brīžam gāž virsū bez žēlastības tur, kur jāņem nost. Jāmācās atšķirt. Vai jāsabalansē lauki, kas tāpat jau lieli. Vai jāsavāc vienkārši, jālikvidē "izvirdumi".

Daži ekstrasensi kļūdās mērījumos: gadās, ka ir švaki lauki, bet grūž ārā lielā attālumā un sajauc ekstrasensam rēķinus, — tas brīnās, ka slimniekam tik liels biolauks — panāk tuvāk — tukšums un negatīvs.

Nākošā kļūda: Mētāšanās no lielummānijas uz mazuma māniju, kad sākuma stadijā daudziem ir mazvērtības komplekss, kurš pāraug lieluma mānijā. Vēl neesmu redzējusi, kā tas varētu beigties, — tikko kāds aizrādījums, tā atpakaļ mazuma mānijā. Vai var iestāties normāls stāvoklis, to mēs vēl vērosim. Tas ir traks numurs, vēl neesam izdomājuši metodes, kā šādiem varētu līdzēt.

Nākošā kļūda: Domāt, ka, citu peļot, pats citu acīs, it sevišķi savās — celsies. Tik zemu ekstrasensam gan ir nepiedodami krist. Tirgus sievu līmenī.

Nākošā kļūda: Tendenciozi spriedumi.

Ekstrasensam jābūt maksimāli taisnīgam. Mūsu Zintis, piemēram, es neesmu novērojusi melus vai netaisnību, tik maksimāli objektīvs spriedumos ir retais, parasti nāk klāt emocijas un personīgās ambīcijas!

19. jautājums. Kā atšķirt karmu, ja neesi gaišreģis, bet dziedniecības rezultāti tomēr lieli? Baidāmies iejaukties kannā.

Atbilde. Nebaidieties! Pavisam vienkārši — lai kā tu censtos

palīdzēt karmiskam slimniekam, nebūs rezultātu ne mentālajā, ne astrālajā, ne fiziskajā plānā. Bet mēģināt drīkst, jo bieži ir tā, ka viņš kar- miski cieš, bet nu jau ir izcietis un Dievs sūtījis tevi, lai tu palīdzētu — kā tu drīksti atteikt? Tu palaidi tad garām savu karmu — palīdzēt. Māsu cilvēciskie kritēriji ir pārāk subjektīvi, ļausim labāk, lai tas lielais Spēks lemj. Es šaubos, vai apgalvojumi: "Es viņa karmu uzņemos," vai cits uz citu saka: "Redz, kā uzrāva sev tā un tā karmu," atbilst patiesībai. Neesmu kompetenta ne spriest, ne atbildēt, bet ir tagad tāda literatūra "Karmas diagnostika". Kam interesē, var palasīt.

20. jautājums. Vai psihiski slimus Jūs ārstējat?

Atbilde. Nē. Palīdzēt var it kā pieejot no terapeitiskā viedokļa un atvieglot stāvokli. Ja Dievs kādu grib sodīt, tad viņam atņem prātu, tad kādas man tiesības iejaukties Dieva lietās? Visā psihiatrijas pastāvēšanas laikā vēl neviens izārstēts nav konstatēts. Arī mūsu kontā tādu nav. Mediķi viņus veido par toksikomāniem. Nez vai tas tiem nenāks atpakaļ? Tādus gan ir dažus izdevies izārstēt, kuri nav bijuši psihiski slimi, bet par tādiem pataisīti politisku iemeslu dēļ, sevišķi, kuri nāk no Blagovcščenskas "pionieru nometnes" — slēgta tipa psihiatriskās slimnīcas. Tie ir baigi stāsti, piemēram, stāsts par Ģedertu Melngaili u.c. Depresiju gan ārstēju, bet metabolistisko. Kontā ir daži šizofrēniķi uz aizkuņģa disfunkcijas fona.

21. jautājums. Vai Jūs varat dziedināt no attāluma — pa telefonu, TV, bez kādiem palīgsakariem?

Atbilde. Jā, telefons skan nepārtraukti, cilvēki šo ērto formu — ārstēties pa telefonu, izmanto regulāri — nav jātērē laiks braukšanai, nav jātērē līdzekļi utt. (Es nerunāju par nelaimes gadījumiem, lēkmēm, draugiem un radiem.) Zvana no ASV un Zviedrijas, no Kamčatkas — attālumam nav robežu un tas nav šķērslis. Varu ari uzlikt uz "automātiku" — sarunājam laiku, kad es translēšu, sākumā pārbaudu, vai ir jutis manu translāciju, vēlāk netranslēju, bet uzlieku uz "automātiku", bet slimnieks nereti domā, ka es tiešām sēžu un translēju, un viņu neesmu aizmirsusi gadiem. Vai tas iespējams — simtiem cilvēku sūtīt visu dienu un translēt? Ir gudrāki slimnieki, kuri saprot, ka es viņus pieslēdzu ar Lielā Spēka palīdzību uz pašlādēšanos. Var arī savādāk — es it kā "aizsūtu paciņu" no rīta, bet cilvēks "atver" viņu tad, kad tam slikti, grūti un sajūtas ir tādas pašas kā kontaktseansā. Varam tikai brīnīties un aizdomāties — kas ir šis Lielais Spēks?

22. jautājums. Kāpēc Jūs šogad strādājat bez asistenta?

Atbilde. Man pret tiem ir augstas prasības, uzticos, viļos un atkal strādāju viena.

23. jautājums. Tikai Latvijā?

Atbilde. Tas ir smags jautājums. Tiešām — tikai Latvijā. Liekas — nupat jau būs domu biedri, īsti, patiesi, līdz nāvei uzticīgi iet par

ideju, nekā, materiālais ņem virsroku. Katrs ir apmierināts (es nerunāju par dažiem izņēmumiem) ar materiāliem ienākumiem un tā nekas interesantu darbiņu. Tādēļ ari izveidojām Garīgās attīstības skolu, lai pamazām varbūt tomēr nokomplektētu labus kadrus.

24. jautājums. Kādam tad, Jūsuprāt, ir jābūt Jūsu asistentam, tā teikt, pāriniekam (jo pēc teorijas tiem jābūt vīrietim un sievietei)? -

Atbilde. Tas ir pierādījies. Kādam jābūt manam asistentam? — Tādam, uz ko var paļauties, kas nekad neatteiks nakts laikā skriet uz reanimāciju vai uz mājām pie slimnieka, nesūdzoties, ka miegs nāk vai forša videofilma jāskatās, vai vienkārši — noguris vai negribas utt. Varbūt tas ir nežēlīgi, bet es nezinu tādus vārdus sev par attaisnojumu — nežēloju sevi un nežēloju kolēģus. Bet parasti tie, ar ko strādāju ārpus republikas, saka, ka ar mani ir ļoti grūti, bet arī ļoti neparasti un interesanti, aizraujoši un romantiski, gūst daudz zināšanas. Kādēļ no dažiem asistentiem nācies šķirties? Ārpus republikas nācies šķirties no vienas asistentes, ar kuru 1,5 mēnešus sastrādājos, paņēmu sev kā skolnieci. Sākumā arī viņa teica to pašu: "Kad skolnieks nobriedis, tad nāk skolotājs, un Dievam pateicīga, ka mani satikusi.

kaut arī diploms kabatā, saprot, cik man zināšanu veselības mācībā, uzturmācībā, fizioloģijā utt. un, skatoties uz manu tehnoloģiju, bet, galvenais — uz rezultātiem, viņa saprot, ka arī tehnoloģiski ir vāja un brauks palūkot, vai nevar apgūt kaut daļu no manas tehnoloģijas. Ceļot ari patīk, bet finmāls bija bēdīgs — bezmaz pusdzīvu atvedām pēc brauciena uz dzimto pilsētu (lai paliek noslēpums — kādu). Slodze bija milzīga, kaut gan vairāk jau man — lasīju dienā 3 lekcijas pa 3 stundām un pieņēmu grupveidā un individuāli ap 100 cilvēkiem un vēl TV seansi naktī. To ieraksti vismaz 3 stundas. Un arī smagi pār- braucieni gar Ledus okeāna piekrasti un tundru, sadzīves nebūšanas, grūtības utt., un viņa, nabadzīte, no skatīšanās vien un līdzi braukšanas un nākšanas uz skatuves pēc nedēļas burtiski bija knapi pie dzīvības enerģētiskā un fiziskā plāksnē. Mans vīrs varēja pabrīnīties: "No kā tu esi pārguruši, no tā, ka skaties, kā mana sieva strādā?" Es vēl naktī pēc TV ko neko uzrakstīju savas grāmatas otrajai daļai. Ķeza tā, ka nav jau sievietes vispār darbam radinātas un grūtības pārvarēt, tas arī traucē profesijā, lai kāda tā būdama. Strādāt negribas vai darīt tik, cik gribas. Tā viņa arī man pateica atklāti — gribas tik, cik nav grūti un darīt tikai to, kas patīk. Bet jāiztur bija, jo es maksāju uzturu, ceļu, viesnīcas (un viņa to uzskatīja par dabisku, jo domājās man ļoti nepieciešama esam). Un nebija jau arī slikti — gandrīz katrā lekcijā es tik runāju, bet viņa rāda brīžam šo to ar biorāmīti un cilvēkiem daudz kas tad ir saprotamāk, ja redz ko vizuāli, jo padomju cilvēkam iestāstīts (tur tālumā 70 gadus, mums — 40 gadus), ka tādas lietas kā bioenerģija, prāna, biolauki, aura — ir murgi un nemaz neeksistē, padomju cilvēka necienīgas

lietas, un ekstrasensus izbalināja Sibīrijā. Kā tagad lai izprot nabaga vienkāršs cilvēciņš šīs lietas? Cik vien iespējams — rādījām ko praktiski un vizuāli, un vienai tas man būtu aizņēmis daudz vairāk laika, darbojoties ar diaprojektoru, epidiasko- pu, biorāmīti. Es biju priecīga par tādu palīgu.

25. jautājums. Ko, piemēram, Jūs demonstrējāt vairāk nekā pie mums, Latvijā? Un kāpēc?

Atbilde. Redziet, ne jau tāpēc, ka tie cilvēki man mīļāki, bet tāpēc, ka Latvijā publika ir daudz zinošāka, gan Ulmaņa laika literatūra saglabājusies, gan vācu laika, gan arī tā, kas ienāca padomju gados

no ārzemēm kā slepenā literatūra un jau divus gadus masveidīgi nāk pašmāju un iebraucēju lektori, un informācijas gūzma ir milzīga. -

Ko man nācās pierādīt tur? Nu, stādāties priekšā 500-800 cilvēkus zālē, kur dzīvu ekstrasensu redz pirmo reizi mūžā un viens no jautājumiem pēc lekcijas bieži vien (un pat pēc visiem eksperimentiem) ir: "Kāpēc cilvēkam vajadzīgi biolauki?!" Mums tas šeit šķiet anekdotiski un man tur arī it kā vajadzēja būt gar zemi, bet, paldies Dievam, pateicoties tam, ka esmu arī pedagogs un ne slikts psihologs, es uz vielas piemērojos attiecīgās auditorijas nezināšanai un atradu meto-ļ des, kā visu izskaidrot pēc iespējas saprotamāk un uzskatāmāk.

Nu, piemērām, kā mēs pierādījām, cik vāji ir kopējās auditorijas biolauki un kā tos var celt. Mums rāda biorāmītis, ka zālē sēdošie veido pusi vai vienu metru lielu biolauku — tātad biolauks ir tik mazs. Ko nu praktiski, izejot no lekcijām, mēs varētu uzsākt tepat un tūlīt? (Jo visās manās lekcijās caurvijas doma — mācīt cilvēku iztikt bez ekstrasensa, veidot stabilus, kvalitatīvus laukus pašam, uz to arī iet mans atveseļošanās komplekss.)

Vispirms mēģināsim pierādīt, cik tālu viņi atrāvušies no nacionālās atribūtikas, no nacionālām zīmēm. Katrs uzzīmē sev kladē vienu nacionālās ornamentikas elementu — un nodemonstrēju, kā pieaugi kopējais biolauks. (Kāds viņš būtu tad, ja visi būtu lautas apģērbos?!) Nodziedāsim vienu nacionālu dziesmu — cik ukraiņu? cik krievu?*1* Uz pusēm. Pārējo pavisam maz. Ko dziedāsim? — Klusums… Ne ukraiņi, ne krievi neprot tautas dziesmu. Kāds min "Podmoskovnije večera", kāds "Katjušu", cits ko no Visocka repertuāra — mums paliek vai baisi — kā tik tālu var noiet cilvēks, kas tā par iekārtu, kas tik tālu var cilvēku novest?! Nu, bet tad kopīgiem spēkiem ko neko tomēr nodziedājām, es uz skatuves bezmaz viena velku "Vo poļe ber- joza stojala", un visi cik necik velk līdzi. Pamēram — 2 metri pieauguši klāt. Nu visiem ir ko brīnīties. Nav jau labi pārmest un kritizēt, bet es nevarēju nociesties, saku, es esmu latviete, mani trīs bērni 3 gadu vecumā dziedāja krievu dziesmiņu "Žil bil u babuški sereņķij koz- ļik"

un "Vo poļe berjoza stojala", gan gruzīnu "Suļiko", gan ukraiņu tautas dziesmiņu, bet jūsu bērni nezina savas tautas dziesmas un paceļat roku, kas saviem bērniem ir dziedājuši šūpuļa dziesmu? — visās auditorijās vienādi — ne vairāk par 7-12 rokām. Tātad bēmi aug nešūpoti, neaijāti, bez mīlestības, bez šūpuļa dziesmas iemet gultiņā, guni nost un lai guļ, ja nē — salamā vēl, uzšauj pa dibenu un durvis ciet, lai var nodoties televizoram vai klačām ar kaimiņieni, iedzeršanai u.c. (Nav jau tas retums šodien arī mūsu ģimenēs. Un tad brīnās, ka bērni slimi un kur tie mežoņi rodas.) Demonstrējam atkal — vedam uz skatuves bērnu, izmēram esošo biolauku, sarājam bērnu, apsaukājam ne jau nu pavisam sliktiem vārdiem, kaut vai tik par muļķī- li (to jau viņi no vecākiem dzird caurām dienām), mērām biolaukus — gandrīz uz nulli, knapi var izmērīt! Visi zālē pārsteigti. Paslavējam — biolauki pieaug un pie tam vairāk, nekā pirms apsaukāša- nās. Vēl vairāk — ņemam pieaugušo, stipro tēvaini un izmēģinām viņa muskuļu spēku — nevaram izstieptās rokas noliekt. Pēc ap- saukāšanās ar vienu roku noliecu abas rokas — zūd pat fiziskais spēks! Nu vēl lielāki brīnumi un viela pārdomām. Par vārdu spēku maz gan domājam arī mēs. Bet, es saku, ne jau tādiem vārdiem vien jūs, slāvi, mētājaties, par tiem trīsstāvīgajiem grūti tulkojamiem vai trīsburtu vārdiem vispār nerunāsim. Tad ziemeļi vainīgi, ka visi slimi? Jeb paši? Visi nodur galvas. Es ierosinu ciemā soda naudas par katru rupju vārdu un šo naudu izlietot fitodziedinātavas celtniecībai, — uz galvošanu, līdzekļi savāktos ātri, vismaz sākumā. Cits mēdz aizbildināties — ka tas ir asinīs un gadsimtiem ilgi, bet vai tad reiz nav laiks to izbeigt un tīrīt valodu, domas? Netīra aura ap tāda runātāja galvu,ˆ netīra aura ap visu ciemu, kur šādi runātāji, netīra aura virs tautas kopumā, tas viss materializējas un nāk pār tautu atpakaļ ne jau laimes veidā un tad tik vainojam valdību. Mums ir tāda valdība, kādu esam pelnījuši.

Nākošais: pierādām savvaļas augu pulvera "Salveo" efektu. — Pasaucu no zāles cilvēku, izmērām laukus, iedodam mūsu savvaļas augu komplektu "Salveo" un mērām laukus, kamēr cilvēks vēl tikai ēd šo pulveri, tas vēl ir tikai mutē un parādām, kā dubultojas biolauks. Ar to mēs pierādām, ka bioenerģija uzsūcas mutē. Ko gan visu nedarīs šie augi, nonākuši zarnu traktā, bet, lūk, ko nozīmē šī prana — kosmiskā enerģija, ko dod mums šie savvaļas augi, sevišķi hlorofilu saturošie. Laižam pulveri pa rindām, katrs pa šķipsniņai to pagaršo un izmērām kopīgo biolauku — pieaug 3 metri!!! Bet, ja katrs būtu ēdis 3 tējkarotes dienā? Ēdot bulciņas un konfekti vai cepumu, biolauku mērot, tie samazinājušies uz pusi, cilvēki jau žēlo šo eksperi mcnta trusīti un gandrīz neļauj visu apēst, bet parasti viņi tomēr drosmīgi noēd, un vēl ēdot mēs mēram un knapi var izmērīt (tāpat arī ar muskuļu spēku kā eksperimentā ar sliktiem un labiem vārdiem). Pēdējo vēl parādām, ko dara lūgšana — kurš prot noskaitīt tēvreizi?

—. Paceļas 3 rokas — visās auditorijās no Magadanas līdz Ledus okeānam un Kamčatkā. Un parasti tie ir jaunieši. (Tātad bezdievji bez nacionālām iezīmēm un nepareizi ēduši, dzīvojuši — un pie nelaimēm vaino ziemeļus un apstākļus.) Nu, tad mēs no skatuves un tie trīs no zāles par visiem noskaitām tēvreizi un kopējo biolauku vairs nevar izmērīt, jo nav vairs kur atkāpties — līdz skatuves aizmugures sienai! Bet sākām ar pusmetru ? Viela pārdomām bija.

Arī individuāli uz vienu cilvēku nodemonstrējām, ko no ekstrasensa var prasīt bez ārstnieciskā seansa vēl individuālajā pieņemšanā — kā der vārds — vai ceļ, vai nosit biolaukus, kā der rotaslietas,1 kā der krāsas, metāli, akmeņi un kāds ir laimes cipars u.c. Jā, vēl rādījām ari, kā strādā dzīvības zīme, auseklītis, sarkanā zvaigzne, kā staro dažādi produkti, kristāls, lietas, reprodukcijas, grāmatas — garīga satura literatūra un, piemēram, kriminālromāns, kā dzīvnieku izbāzeņi, kā kāda mūzika. Demonstrējām ar Kirleāna efektu fotografētas pirkstu auras un lai salīdzina — kā atšķiras vīriešu auras no sieviešu un kā sader līgava ar līgavaini: ja auras saplūst — ir biosaderi- ba, ja atgrūžas — nav, un kādas stihijas pēc horoskopa iet kopā un kādas nē. Demonstrējām, kāda aura pirms konjaka iedzeršanas, kā uzliesmo aura pēc bioaktīvās devas iedzeršanas (apm. 25 grami) un kā nodziest pēc šīs devas pārsniegšanas, pie kam ne tikai tā aura, kas uzliesmoja no konjaka, bet arī tā, kas bija pirms tam, lai cilvēki saprastu, cik svarīgi nepārdozēt.

Ir tāds aparāts, kas fiksē visa ķermeņa auru, un ir, piemēram, tāds kadrs: 2 cilvēki — pirmais uz otro dusmojas — un redzam, kā no apvalka atdalās "šāviņš", šāviņa vietā rodas apvalkā caurums un lido dusmu lādiņš uz otru cilvēku — arī tā bioapvalkā caurums, bet tas bumeranga veidā lido atpakaļ un nu dusmu raidītāja apvalkā ir 2 caurumi, bel uz ko dusmojas — tikai viens! Vai gribēsiet vēl dusmoties?! Kāds zinātnieks Maskavā esot izdomājis metodi, kā šos perforētos biolaukus "aizlodēt" ar lāzera staru (jo pa šiem caurumiem tagad cilvēkā viss negatīvais plūst iekšā — arī slimības). Bet vai prātīgāk nebūtu nedusmoties un neperforēt citam citu? Šķiet, elementāri, bet cik tālu vēl mēs no tā?

Tā mēs abas strādājām. Uz skatuves viņa jutās labi, bet individuālajam darbam pietrūka gan enerģijas, gan — diemžēl, cilvēkmīlestības, ko pati ar izbrīnu konstatēja. Riebjas slimnieki. Nu, tā jau nekas nesanāk! Ne jau katram ekstrasensam jābūt akurāt dziedniekam. Viņa toties labi orientējas sensorikā, labi diagnosticē, tagad redzēja, ko tik nevar izmērīt ar biorāmīti un prot arī labi hiromantiju — vislabāk, kā es esmu līdz šim redzējusi, pie kam liekot klāt gaišredzību. Nu, lūk — cilvēks darbojas tajā laukā, kur var. Ne jau visi visu var.

Kopējā nelaime asistentiem tomēr finālā ir profesionālā

greizsirdība un tam es pāri nekādi nevaru tikt. No sieviešu puses vienmēr arī draudēs intrigas un klačas, lai cik nepiemēroti tas būtu ekstrasensam, lai kā tas nerīmētos, diemžēl, praksē mēs to piedzīvojam.

Braucieni patīk arī vīram, un viņš ir ar mieru braukt uz Tālajiem Austrumiem vēl. Labāka kompanjona jau dzīvē man nav bijis, vismaz uz vienu varu paļauties, ka nepievils un šmuespaini nepateicībā uz galvas neuzliks. Esmu Dievam pateicīga par katru kopā atvēlēto mirkli un lūdzos vēl daudz šādu brīžu. Paldies, ka viņš mani vēl uzklausa!

26. jautājums. Vai lasījāt avīzē par melno ekstrasensu kursiem mistiskā firmā "Delt-inform", kura kā melns zirneklis izplētusies pa visu Padomju Savienību? Runā, ka Jums it kā esot izdevies atvairīt viņu ienākšanu Latvijā? Ko varat teikt no savas puses par šo firmu?

Atbilde. Tā ir dziļa traģēdija mūsu tautām. Un tas vēl turpināsies ilgi, kaut arī ierosināta kriminālllieta, par kuru lasījāt laikrakstos. Firma ir tālredzīga un sadalījusies daudzās filiālēs zem daudziem nosaukumiem, tā ka, ja vienu sagraus, atmaskos, tad zem citiem nosaukumiem darbosies. Atvairīt no Latvijas man tiešām neticamā kārtā izdevās, bet es domāju, ka viņi te iekļūs pa citiem kanāliem, ka nebūsim tik vienoti kā poļi, dienvidslāvi, rumāņi, ungāri, kur viņus izdzina un

vairs iekšā nelaiž. Tomēr mēs smagi cietām bez tā, savā naivumā pa ši aizsūtījām 6 savus ekstrasensus uz it kā "kvalifikācijas celšare kursiem" tik ncaizdomīgā starptautiskā firmā. Mēs nepazinām vai nevienu savu sensu, atgriežoties firmā ar mistiskiem diplomiem "Operators eksperimentā Nr. 999" (kas gudrs — sapratīs, ka jāgriež šie cipari otrādi — 666 — un zina, ko tas nozīmē). Brīnumainākais bija tas, ka cilvēki paši nemanīja, kā mainījušies. Un tie skaitās mani gaišreģi! Pārsteigumam un izbrīnam nebija gala. Drausmīgākais mūsu uztverē bija tas, ka neviens no mūsu firmas kolēģiem viņiem palīdzēt nespēja, bijām spiesti griezties pie mācītājiem, kuri stundu die- *f* nā pusotru mēnesi rīkoja aizlūgumus. Visas mūsu cenšanās tik paslik-s' tināja stāvokli. Kāds nu kurš pārbrauca — cits bez sirds, ciets, nežē-J līgs, apgriezies kājām gaisā — viss, kas kādreiz bija balts, tas ta-| gad — pats melnākais, un pats melnākais — baltākais, zuda visi sa-B prātīgie kritēriji. Mēs ar firmas direktoru jutāmies kā ļaunā pasakā un | ilgi neticējām, ka tā ir patiesība. Cits atgriezās ar lieluma māniju, kaut*!* apgalvo, ka nemaz nav cietis kursos, un lielāks intrigants, kā aizhrau-B ca, citam tika uzskrūvēts karjerisms, bet vairākumam gan — mantkā-| riba, kails materiālisms, alkatība. Diskutējams jautājums, vai tāds i vairs var būt dziednieks. Te tika uzskrūvētas katra īpašības — gan la- f bās, gan sliktās, — līdz maksimumam! Finālā visi brīnījās, ko gan ne-1 var izdarīt ar cilvēka smadzenēm un teica paldies Dievam, ka trakai namā nav neviens (kursus sākot, dažus tur vienmēr aizved), un

tomēr I galējo mērķi ar mūsējiem kursu vadītāji nesasniedza. Daudz vieglāki mums, to zinot, nekļūst, jo firma bija spiesta šķirties no vairākiem ko-l Iēģiem, es no sava labākā asistenta, un ar bažām skatāmies — vai at-i jaunosies, attīrīsies pāri palikušie upuri, vai spēs garīgi celties pārij pasaules melnumam?

27. jautājums. Jūsu attieksme pret atlīdzību par ekstrasensa snieg-1 to palīdzību?

Atbilde. Daudz šie jautājumi ir analizēti ekstrasensu vidū — drīkst 1 ņemt algu par šo darbu vai nē. Dīvaini, cilvēks strādā fiziski — viņš 1 saņem algu un tas visiem šķiet pats par sevi saprotams. Šeit cilvēks 1 strādā gan fiziski, gan enerģētiski un algu saņemt nedrīkst. Kur loģi-1 ka? Es nesaskatu un redzu, ka tas atkal ir genocīds pret mūsu tautām, 1 jo ciclēja atkal būs tauta. Palūkosimies, kā tas izskatās: fizisku un garīgu darbu var strādāt jebkurš — enerģētisko daži. Vai tad ir pareizi, ka mani ekstrasensi, kurus es esmu noņēmusi no virpas, no cūkkopējas goda, no traktora utt. — turpina atkal strādāt no tumsas līdz tumsai, vēl pa ģimeni plēsdamies nakts melnumā, tā teikt, par kailo eksistenci cīnīdamies, un kādu stundiņu dienā atlicina tautas dziedināšanai pusnemaņā pārguruši, kā Jums šķiet — mēs tādā veidā ātri sa- vedlsim savu tautu kārtībā? Bet ekstrasensam jābūt arī zinošam, tātad daudz jālasa, jāzina, jāsludina — vai nebūtu prātīgāk, ja viņš nodarbotos ar zintniecību vien? Ja kāds apgalvo pretējo, tad ielūkojieties vien vērīgāk, kas ir šis gudrinieks un ar kādu nolūku viņš to runā.

Mūsu atveseļošanās centrā saviem dziedniekiem mēs noteicām divus samaksas veidus — zināmu summu vai ziedojumu kastīti. Kāds ir kritērijs noteiktai summai pie tās izvēles? Apmēram tomēr katrs var novērtēt to, ko domā, tikai stingri jāanalizē savas izjūtas, lai pamazām nepieaug tieksme palielināt šo summu. Un tomēr būs brīži, kad tev būs jāpalīdz kādam par paldies un būs brīži, kad tev šķiet, ka līdzēt nebija grūti un nejūties nopelnījis pat šo mazumiņu, bet ko darīt, ja laimīgais slimnieks tomēr šo summu uzspiež ar varu? Es domāju — katrs izdomās bez grūtībām — es novirzu šādu naudu kādam no maniem paziņām — invalīdiem vai bāreņiem, kaut tas nemaz nav bijis negodīgs rublis, kurš būtu ņēmis 10 godīgos līdzi. Man ar sevi pašai savi rēķini un ļoti stingri un šajā ziņā nekad neesmu grožus vaļā palaidusi. Jums novēlu to pašu, kaut neesat ekstrasensi. Sirdsapziņa ir vienīgais kritērijs, to neapkrāpsi, tai jāklausa. Galvenais — vēss prāts, mierīga attieksme, ja sāk pienākt brīdis ar materiālo labklājību, bet mums mūsu nenormālajos apstākļos ir 2 galējības — vai nu pārbīstas, sak, nu kaut kas nav labi, kā nu tik labi man iet? Kā nu tik daudz pelnu? Nebaidieties! Tur augšā labāk redzams, ka šajā periodā Jums tas pienākas, lai ko citu vairāk varētu darīt, ne dēļ plānās eksistences vien plēsties. Es saprotu labsirdīgos filantropus, es neesmu labāka, bet

palūkojieties vien, cik bieži filantropi nodara cilvēkiem ļaunu vairāk, nekā nedodami. Otra galējība ir alkatība — vēl ir par maz! Sākumā bija laimīgs par ceturto daļu no summas, ko saņem pašlaik, bet šķiet vēl par maz, un sāk jau par darbu pieprasīt milzu summas, piemēram, ne tik vien par darbu, bet pat par pierakstīšanos uz pieņemšanu. Sāk jau ar plašu žestu piesolīt — tik un tik seansu un tāda un tāda summa — gribat, nākat, gribat — nē, bet garantēju panākumus! Tādus dziedniekus mēs no firmas palūdzam aiziet — ja vairs nestāv uz zemes — tā ir sakāpis galvā šiem mākoņstūmējiem. Ar to tad bieži ekstrasensa prakse un karjera beidzas. Ar mani paliek tomēr tie pirmie, kaut arī mazliet panaivie filantropiķi, kas man tomēr šķiet ārstējami (varbūt kāds teiks, ka arī tie nav labojami?…). Un tomēr ir tādi kolēģi, kuri atļaujas arī manas idejas apsēstos filantropus, tos naivos pasaules lāpītājus, kuri nezina un nemāk dzīvot sev, kā tikai citiem, apvainot alkatībā. Tad sāp sirds. Tā ir profesionālā greizsirdība, kas izpaužas šāda apvainojuma veidā vai apmātībā. Ja Jums gadījies saņemt šādu apvainojumu — nedusmojieties, psihologs mums to paskaidros labāk, kādēļ. Kādēļ (tas ari man neliek mieru) tad tā tiek darīts? Un tomēr es esmu laimīga, ka man nav jādzīvo no dziedniecībā iegūtiem līdzekļiem. Varbūt tā būs sistēma — ka ekstrasensi būs tik materiāli nodrošināti no valsts vai, kā Indijā, no miljonāru ziedojumiem, ka par materiālo pusi tiem vairs nebūs jādomā un varēs nodoties tikai savam darbam.

Jautājumi par maniem uzskatiem

1. jautājums. (To parasti uzdod mani bijušie kolēģi un studiju biedri no Konservatorijas, Mākslas akadēmijas vai Kultūras tehnikuma laikiem, kurā esmu mācījusies gan diriģēšanas, gan bibliotekāru, gan kino-foto nodaļās.)

"Kā tu iekļuvi šajā dziedniecības sierā un vai iepriekš mācītais nav par velti bijis, vai kas no tā noder tagadējā darbā?"

Kolēģi ir izbrīnījušies un nesaprašanā, tā teikt — deviņi amati, desmitais bads — vajadzētu būt, bet nav, laikam esmu kaut kāds nestandarta hibrīds, jo par mani vienmēr ir brīnījušies jau no skolas laikiem — citi par nenormālu uzskatīdami, citi sajūsmināmies (es pie tā jau esmu pieradusi) — par ko man tik daudz viss kas jāzina, vai nevar ko vienu. Laikam jau vecākiem arī ar mani bija grūti. Māte manī saskatīja tikai mūziķi, un es arī citu profesiju iedomāties nevarēju, bet vienlaicīgi biju izmisusi, cik dzīve ir īsa un cik maz var padarīt, un ka čells aizņem visu laiku. Zināšanu alkas man nekad nav likušas mieru un zem deķa lasīts ir no 5 gadiem caurām naktīm un arī skolā neinteresanto stundu laikā. Es nesaprotu, kā vispār esmu skolu beigusi, nedēļu esmu nogājusi uz skolu ar vienām un tām pašām grāmatām, nemaz nezinot, kas šodien par stundām. Nebija vienkārši laika. Piemēram, Talsos — paldies brīnišķīgajai audzinātājai skolotājai Štālei — viņa mani saprata un neierobežoja, kaut gan katru ceturksni liecībā man draudēja 6 divnieki un uzvedībā nevarēja vairāk likt kā četri. Pirms pedagoģiskās sēdes es vēl dīcu pāris skolotājiem ļaut man izlabot atzīmes, jo pa vienu — divām naktīm es visus priekšmetus sarāvu uz "4" un "5", tikai vajadzēja paspēt atbildēt. Mana māte, skolotāja turpat būdama, baidījās ieiet skolotāju istabā, jo tūlīt bira sūdzības, ka es atkal, piemēram, iepriekšējā vakarā manīta uz Kultūras nama jumta ar jau tagad slaveno dakteri Freibergu Juri metam uz ielas pašgatavotas mēģenes ar sprāgstvielām, ko abi samontierējām no du- ralumīnija un zilajiem graudiņiem. Lai man piedod tie cilvēki, kurus esmu Talsos baidījusi, bet tie sprādzieni, paldies Dievam, bija nekaitīgi, tikai milzu troksnis. Mēs ar Juri vadījām ķīmijas pulciņu (kaut stundās vairāk par "3" neesam nekad dabūjuši) un mācējām taisīt vulkānu izvirdumus un raķetes, mākslīgo medu un veidojām kopā ar fiziķu pulciņu milzīgi interesantus vakarus. Reiz, piemēram, visu zāli izsmērējām ar sausā joda nogulsnēm, lai dejojot visa zāle sprakšķ un šauj. Paldies skolotājam Behmanim. Es ko tādu gaidīju savu bērnu skolā, šo milzu aizraujošo ķīmiju un fiziku, bet nekā — mūsu skolā to māca sausi un trafareti. Kā man varēja būt laiks mācīties, ja es skolā biju 7 pulciņu dalībniece (pat parašutistu), spēlēju 2 orķestros (ne tikai čellu vien, bet arī altu pūtu skolas pūtēju orķestrī)

un mācījos 2 skolās. Ja jau būtu stundās klausījusies, bet bija jālasa. Atceros, ka vēstures skolotājs to vairs nevarēja izturēt un reiz gāza man ar vienu biezu grāmatu pa galvu, bet no tā man tā vēsture mīļāka nekļuva, jo melu politika manā galvā nelien, un es viņam teicu, ka vēsture man nekad mūžā nebūs vajadzīga. Vai es varēju iedomāties, ka 10 gadus mācīšos vēsturi un ģeogrāfiju pašmācībā un fundamentālajā bibliotēkā, kā badā ridama informāciju aumaļām, ka etnogrāfijā man būs tik milzīgas zināšanas. Pati nesaprotu, kāpēc visu mūžu esmu mācījusies gūzmām — normāli kā cilvēkam nekas nav sanācis, atnākot uz Rīgu atkal viss par maz — dienā tehnikums, vakarā konservatorija, pie mīļā Krisberga orķestris, Virsnieku namā orķestris, bērnudārzā 2 reizes nedēļā muzikālā audzinātāja. Ar visiem trīs bērniem vēl nobeidzu kino—foto nodaļu. Par to esmu arī bezgala laimīga, citādi nebūtu iepazinusi tādas personības kā Vilni Folkmani, Juri Krieviņu un citus brīnišķīgus pasniedzējus.

Tomēr, izrādās — tas viss lērums noder man šīsdienas darbam gan vadot mājturības skolu, gan atveseļošanās klubu, gan strādājot par Zinību biedrības lektoru, esot par Baltijas viceprezidenti ekstrasensu savienībā, gan vienkārši — ģimenē. (Tur nu gan visvairāk noder tas, ko tu proti un nekas nevar būt par daudz, tikai par maz.) Dziedniekam arī jābūt gan pedagogam, gan psihologam, un labi gan ir, ja ir zināšanas mākslā, mūzikā, literatūrā, filozofijā, astroloģijā, es ar sāpēm skatos savos audzēkņos — ekstrasensos, kuri ar sajūsmu uzņem, ka mācu tehnoloģiju, bet nemaz nerūpējas par sava garīguma izaugsmi, kultūras slāni. Pat veselības mācība ar grūtībām lien galvā. Slimnieki zina vairāk, sevišķi tie, kuri noklausījušies manus lekciju ciklus. Panākumi sensorikā apdullina, "sakāpj galvā", kā saka, bet es tomēr neatmetu domu, ka atradīšu zināšanas alkstošus, spējīgus ekstrasensus arī Latvijā. Kaut gan pašlaik tādi man ir tikai Ukrainā, Kamčatkā, Magadanā un Cukotkā.

Varu teikt tikai vienu — ir brīnišķīgi, ja cilvēkam ir šauras, bet ļoti dziļas zināšanas kādā jomā; nesatraucieties tie, ko interesē daudz kas — gan noderēs un bads tomēr nebūs — kaut vai kultūras, pedagoģijas darbā, ari — ekstrasensa darbā, lai būtu maksimāli globāls skats uz parādībām, uz dzīvi, jo nekas tā tomēr netraucē kā aprobežotība un šī globālā skata trūkums tāda ekstrasensa darbā, kurš grib vairāk darīt savas tautas atveseļošanā kā sēdēt mājā un pieņemt atnākušos pacientus. Katrs, protams, pēc savām spējām, bet pasauli mainīs tomēr ekstrasensi-sludinātāji, tie, kas ir spējīgi strādāt ar masām. Lai to darītu, zināšanām ir jābūt milzīgām un slinkumam te nav vietas. Tādēļ — joprojām vēl meklēju domu biedrus — atsaucieties!

2. jautājums. Kā esmu varējusi darbu spēt savienot ar tik lielu ģimeni?

Atbilde. Jā, tas ir smags gadījums. Nemaz negribas stāstīt, lai nesatraumētu jaunās māmiņas un viņām nerastos mazvērtības komplekss — milzīgas materiālās grūtības, 11 negulēti gadi un maksimāls temps — kā tas viss pārvarēts, ar ko gan nav galā tikts mūsu nenormālajos apstākļos, kad valstiski viss tika darīts, lai ārdītu ģimeni un apsmietu un noliegtu mīlqstību, par to es tuvāk rakstu otrajā grāmatā — kā veidot veselīgu un stipru ģimeni, bet ieteikt darīt tieši tāpat, kā esmu darījusi, es nevaru, jo zinu, cik daudz spēka un enerģijas tas ir prasījis un vai no katras to var prasīt? Ja nu nav? Ja nu ģimenē nav jaunā sieviņa darbam radināta, ja nu nav mācīts un nav vēlēšanās otra labā upurēties, ja neprot "ielekt otra ādā", ja nav minimālas sajēgas, kā vadīt šo mazo kolektīviņu — ģimeni? Pamatā visam tomēr ir mīlestība, kas deva pārcilvēcisku spēku pārvarēt grūtības — materiālās un fiziskās. Tam, ko es esmu spējusi dot savai lautai, par pamatu arī ir bijusi mīlestība, bez personiskās laimes nekāds darbonis tautas labā no manis nebūtu sanācis. Esmu pateicīga liktenim un Dievam par katru mums ar dzīves draugu kopā atvēlēto stundu.

3. jautājums. Kā Jūs sākāt strādāt par ekstrasensi, vai tās ir iedzimtas, iegūtas spējas, kā atklājāt?

Atbilde. Sen jau ievēroju, ka bieži cilvēki manā tuvumā atveseļojas bez nekādām manām roku manipulācijām. Es tikai par to pasmaidīju, jo nemaz nejutos pie vainas un paši cilvēki citādi to neprot izskaidrot kā vien: "Tas droši vien no Jūsu milzu labestības un vēlēšanās palīdzēt. Bet mans krusttēvs — Sabiles galva — bija "brīnum- ārsts", varbūt tam ir kāds sakars ar mani, jo mani viņš reiz no nāves izglāba, kad es miru mātei uz rokām, jau acis grima. Tēvs paspēja piezvanīt Bērziņkungam un ar to pietika — es cēlos augšā, kaut atrados Kuldīgā un krusttēvs Sabilē. Kad pēc 4 stundām atbrauca krusttēvs, es jau sēdēju un priecīga pļāpāju. Krusttēvs teica: "Maniem vārdiem attāluma nav." Viņa svētība, kā arī mana tēva svētība nākusi pār mums — bērniem, jo arī mans tēvs, kaut tehnisku darbu darījis visu mūžu, bija disponēts uz dziedniecību. Atceros, viņš man reiz noņēma nagu, kad aiz tā bija aizrauta skabarga, ar žileti, ka es nezināju, ko viņš dara — skatos tik — naga vairs nav! To es vienmēr atceros, kad mūsu tuvinieki stāsta un reiz redzēju pati, kā dakteris manai mātei "noņēma" nagu kā īsts slakleris — asinis šķīda uz visām pusēm, kad ar stangām tas strādāja kā īsts čekas nagu maucējs un es nesapratu, kā tas vairs kādreiz varēs sadzīt un ataugt? Un ķezas tad arī bija bez gala — dzija nedēļām.

Kad sāku strādāt? — Kad tas kļuva cik necik atļauts — nu jau 6 gadi — no 1988. gada, līdz tam abi ar brāli atveseļojām cilvēkus ar dabas dziedniecības paņēmieniem.

4. jautājums. Nu, tad nu nāk tradicionālie jautājumi, — kas es esmu pēc horoskopa — Zivs un Kaza, Liepa.

— Kāda mana mīļākā krāsa? — balta un visi pasteļtoņi.

— Kāds mans mīļākais rakstnieks?

Man nav viens vien, man ir daudz dārgu gara līdzinieku, dažus no tiem nosaukšu — Hamsuns, Lāgerlefa, Unsetc, Džeks Londons, Zenta Mauriņa, Lutss, Blaumanis.

Dzejnieki? — Ar interesi lasu daudzus, tāpat kā prozā, bet kas būtu mana gara līdzinieki — Rainis, Vensku Edvards, Tagore. Dziļi aizkustina 19. gs. beigu un 20. gs. sākuma atmodas laikmeta mazie, it kā necilie dzejnieki.

Mākslinieki? — Tas pats. Slavenības mani nekad nav aizkustinājušas, esmu "pa kaktiem" rakusi ārā neatzītos, nepopulāros, un pat par viņiem filmiņu taisījusi un magnetofonā ierakstījusi (piem., Jēkabu Zelmeni), — tie ir ar mani manā mājā, tos es ielaižu savā mītnē. Ir jau tur arī slavenības — mani domu biedri un draugi — Zelma Tāl- berga, Kārlis Miesnieks, Indriķis Zebcriņš, Jēkabs Bīne, Gaisma Gi- ga, Pēteris Postažs, Vitolds Svirskis, Matīss Zavickis, Alfcjs Bro- mults, Līze Dzeguze, Karmena Dāle, Benita Apinīte, Izolda Bebre, Pēteris Upītis, Bute, Žanis Sūniņš, Hilda Vīka u.c.

Puķe? — Katrs necils ziediņš, kas smaržo, īpaši maijpuķītes.

Komponisti? — Klausos ļoti daudzus, bet vieni no mīļākajiem ir — Mocarts, Bēthovens, bet atkal tas pats, kas ar māksliniekiem un dzejniekiem — meklēju un sirdi veldzēju romantiķos.

Personības, kuras ietekmējušas Jūsu darbu un dzīvi? — Pirmie ir mani brīnišķīgie pedagogi — audzinātāja un vācu valodas skolotāja

Štāle, kurai pateicoties tik labi zinu vācu valodu, diriģēšanas pasniedzēja Ilga Radziņa (mans pedagoga un sievietes ideāls) un mani pirmie čella skolotāji — Laimonis Kaļķis un Visvaldis Kļaviņš — tos es neaizmirsīšu nekad! Mani dzīve ir lutinājusi ar pedagogiem — vēlāk nāca kinomākslas pasniedzējs Vilnis Folkmanis, kurš ietekmēja ne tik vien mani kā personību, bet arī manus bērnus, kas man nāca līdzi uz lekcijām. Pārējās personības ir — Bregs, Šeltons, Vokers, Džefrijs un mūsu pašu profesors Jevģeņijs Linārs.

Kas ir Jūsu domu biedri mediķu aprindās, kuri ir tie, kas atzīst Jūsu dziedniecības metodes?

Docents V. Būmeistars (kluba krusttēvs), pediatre Ina Ozoliņa, naturopāts Juris Gustavs, profesors Jevgeņijs Linārs, Miķelis Rudzītis, docente Vija Eniņa, kara ārsts pulkvedis, gcrantologs Pēteris Putniņš, stomatoloģe refleksoterapeite Regīna Bāliņa, uzturzinātnieks Jānis Liepiņš, psihiatrs Pauls Rēvelis — Latvijā, bet ārpus republikas ir vēl daudz progresīvu mediķu, kuri grib ārstēt sekas, likvidējot cēloņus.

Jā, vissmagāk ir atbildēt uz Jūsu jautājumiem: "Kāpēc tas, ko Jūs stāstāt, netiek publicēts periodikā, netiek raidīts TV un radio?" Līdz šim es uz šiem jautājumiem nedrīkstēju atbildēt, jo tas bija saistīts ar politiku.

Provinciāli mietpilsoniska, nekādu globālu informāciju nenesoša periodika un raidījumi — tas arī ir smalks genocīds pret mūsu tautu, un, lai to panāktu, bija nepieciešams turēt informācijas badā topošos žurnālistus un bāzt viņiem galvā nevajadzīgu drazu un iepotēt melus un aplamības, ar vārdu sakot, darīt visu, lai iznāktu finālā nezināšanas upuris — padomju žurnālists. Tas līdz šim ir vareni izdevies un nekas mūsu periodikā nemainīsies, līdz neizaudzināsim jaunu žurnālistu plejādi ar gaišu, globālu skatu uz lietām un notikumiem pasaulē. Un te nu gan mēs nevaram žēloties par "Maskavas spiedienu", jau sen, te vainīgi vietējie varas pārstāvji, jo Centrālā periodika un Rietumukrainas, Aizkaukāza periodika ir fantastiski pārspējusi mūsu pīļu dīķa periodiku. Tic nedreb kā apšu lapas par katru vārdu šodien, kā mūsējie. Kāda literatūra iznāk Maskavā, Ļcņingradā, Novosibirskā, Kuibiševā, kādas grāmatas, brošūras, un tas viss tiek slēpts no mūsu redzesloka! Kas to dara — tāds ir jautājums. Visam joprojām virsū mistiska "melnā ķepa", bet daudz ko varētu mainīt arī individuāls en tuziasms.

Ārzemnieki Veselības ministriju sauc par Slimību ministriju.Visvairāk mani, protams, pārsteidz žurnāls "Veselība", kura nosaukumam vajadzētu būt "Slimības", un viss būtu kārtībā, jo par veselību gan tur vēl joprojām runa neiet un tādi raksti pretī netiek ņemti un kādēļ — atbilde vienmēr bijusi: "Kur tas dzirdēts, kā to pierādīt u. tml.. Ja "Veselības" veidotāji nezina, kas ir valeologs, naturopāts, manuprāt, tālāk vairs nav, kur iet, un diskusija līdz ar to beidzas — ar to arī viss ir pateikts. Laime, ka eksistē privātfirmas un par valeoloģiju varēsim runāt to izdevumos. Bet kam interesē plašāka literatūra par šiem jautājumiem, nāciet uz mana atveseļošanās kluba "Salveo" bibliotēku un fonotēku, kur esam savākuši literatūru, ap 600 nosaukumu tādas literatūras, kādi eksemplāri nav pat fundamentālajā bibliotēkā.

Visvairāk sirds sāp par jaunatnes izdevumiem, kur mūsu raksti netiek ņemti pretī, jo neuzskata par vajadzīgu runāt par ģimeni un veselību, ja ar šīm problēmām neaizraujas paši darbinieki. "Skolā un Ģimenē" jā, tur ir gājuši mani raksti regulāri, bet, tikai tāpēc, ka kāda redaktore — padom ju medicīnas upuris — atskārta šo problēmu nepieciešamību un "izplēsa" šo rubriku, bet tikko viņa aizgāja dekrēta atvaļinājumā, atkal žurnālā par šo tēmu klusums, toties seksa tēma saplaukst — tas arī ir genocīds, uzmanieties, tautieši! Tā ir jauna mantiņa, ko pamest muļķim spēlēties, lai nedomātu par nopietnākām lietām. Kad latviešu mentalitāte, latviešu ētika ir pieļāvusi tik vulgāru, publisku intīmu problēmu apspriešanu un apspēlēšanu, un vai nemanām, kā mūsu garīguma izaugsmi grib apspiest visādiem paņēmieniem? Vai ļausimies? Ar kādām tiesībām tas tiek darīts?

Pāris entuziastu dēļ vairāki mani rakstiņi "aizgājuši" "Rīgas Balsī",

bet vairāk nav bijis iespējams, jo tas jau nav viņu ampluā, ikdiena ar savu sadzīvi un sīkām provinciālām problēmiņām arī te ņem virsroku. "Literatūra un Māksla" arī varēja risināt problēmas, kā mūsu pseidokultūras darbiniekiem tiešām kļūt par īstiem kultūras cilvēkiem, aiz kā var iet tauta. Vai tas ir augstas kultūras cilvēks, kurš pats ir izvirtis alkoholā, sadzīves narkomānijā — cukurā, konditorejā, pakļaujas genocīdam pats un nesargā rro tā savu tautu?! Tad gan gribas teikt, ka tie ir nekultūras nesēji, ko gan citu tie var nest tautai, ja paši nav augstas kultūras cilvēki. Par to vajadzētu domāt "Literatūrai un Mākslai" — veidot patiesi kulturālus cilvēkus. Es teicu savā laikā: "Kā var likt vienlīdzības zīmi starp jēdzienu "inteliģents un bohēma"?", tad Imants Ziedonis atļāvās teikt daudz spēcīgāk — "Kur ir mūsu inteliģence — bohēmiste?". Tas būtu vēl labi teikts, viņa ir izļurbusi. Un atceros Raimonda Paula izmisuma pilnos vārdos pēc reida pa topošo kultūras darbinieku un konservatorijas studentu kopmītnēm — "Tādā cūcībā un netīrībā" dzīvo topošais kultūras darbinieks, par kādu kultūru varam runāt, ko šis darbinieks nesīs savai tautai? Man žēl Imanta Ziedoņa un Raimonda Paula, viņiem sāp mūsu tautas liktenis tāpat kā man, es saprotu viņu izmisumu šī "bardaka" vidū un drūmo bezperspektīvi, jo nu varam pilnībā baudīt genocīda augļus un lāgā nesaprotam, no kura gala sākt un vai vispār ir vērts. Varbūt lai iznīkstam, ja jau negribam saprast elementāras lietas un mainīties. Zeme no tā tikai iegūtu. Bet savu grāmatu es rakstu tiem, kam lemts izdzīvot, lai tiem ir zināšanas. Pēc manas grāmatas darbosies tas, kurš sapratīs, tātad pār viņu nav nācis Dieva sods, bet, kurš nesapratīs — ko Dievs grib sodīt, tam viņš atņem prātu un kādas man tiesības tur iejaukties?

Esam vīlušies arī jaunajā žurnālā "Sveiks un vesels", ko tik ilgi un cerīgi gaidījām, jo izdevēji apgalvoja, ka jārada jauns žurnāls tādēļ, ka "Veselība" par veselību nerunā. Tad neba šis runā par veselību un krāpj tautu tālāk, iestāstot, ka, ja tīrīs zobus — tie nebojāsies un ne vārda par to, kāpēc patiesi bojājas zobi un kaulu šūnas visā organismā.

Iestāsta cukurslimniekiem, ka tie nav ārstējami un ka cukurslimība jāpieņem kā dzīvesveids! Kā slimība var būt dzīvesveids?! Tie, nabadziņi, sāk ticēt, ka galvenais ir — iešpricēt insulīnu! Ne vārda par to, kādēļ aizkuņģa dziedzeris iet bojā un turpina to darīt ar visām insulīna špricēm, jo nekādi pasākumi aizkuņģa dziedzera restaurācijai netiek veikti. Cukurslimnieks sabrūk vairāk kā pie vēža, jo insulīnu špricē, bet ko darīt ar pārējiem hormoniem, it īpaši ar to, kurš iet uz centrālo nervu sistēmu? Tā finālā lielākā daļa diabētiķu kļūst debili, akli un mirst ar gangrēnu.

Bet Anitai Plūmei ierādīta galvenā viela, lai tā varētu turpināt audzināt bezkompleksa meitenes intīmklubiem, jo galvenā Plūmes teorija, ka par seksu jārunā ar visu klasi kopumā, nevis dalot to pēc

dzi mumiem, nekas intīms cilvēkam vairs nedrīkst būt, tādam jēdzienam no mūsu leksikas jāpazūd. Un meitenēm nebūt nav jāstāsta, kā saglabāt savu godu, ģimeni, mīlestību, kā saglabāt līdz īstajai mīlestībai savu vainadziņu un ka tikai tad mums nebūs dzīvu vecāku bāreņu, ka tikai tad pasaulē nāks mīlēts bērns, bet pretēji — Plūme māca dzi- mumtehniku pusaudžiem. Mums tik nepieciešams tiešām ir ģimenes centrs, bet šis te esošais ir pārvērties par sekscentru un gudro tikai par bērnu atražošanu, pie kam tik vulgāriem paņēmieniem.

Protams, mēs bijām vienīgā valsts pasaulē, kur abortu skaits bija tik fantastisks un tika izdarīts bez pretsāpju līdzekļiem (ar tiem reta- < jiem izņēmumiem, kad samaksāja bargu naudu tās sievietes, kas vispār zināja par anestēzijas iespējām, jo pārējām iestāstīja, ka dimedro- la špricīte ir tas vienīgais, kas tādā reizē iespējams). Un nevis par pretapaugļošanās līdzekļiem sieviete neko nezināja, bet viņu vienkār-ļ ši nebija. Prezervatīvi bija aptiekā, bet… Pusaudžiem, dažiem pieaugušajiem laimējās izčīkstēt kādu no tālbraucējiem jūrniekiem, ko tad ļ arī mazgāja, žāvēja nez cik reizes. Šī problēma bija visā PSRS kā vai- : sts politika — ņirgāšanās par sievieti.

Nevaru arī izprast tā psihiatra psiholoģiju, kurš strādā ģimeņu centrā un visām nevainīgajām meitenēm, kuras pie viņa griezušās ar depresiju, iesaka nekautrējoties uzsākt dzimumdzīvi un ļauties šiem brīnišķīgajiem pasākumiem kaut ar seksveikala palīglīdzekļiem. Nupat vakar nevarēju kādu māti ar meitu pēc šiem patoloģiskajiem ieteikumiem vien nomierināt un "atpumpēt". Meitenei trauma ir uz visu mūžu un šo traumu veica kas? — psihiatrs! Kā tas var būt?

Finālā — es esmu laimīga, ka varu beidzot izdot grāmatu tādu, kādu es to gribu, kaut arī ne literāri gludu varbūt, bet toties saturs tāds, ; kā es gribu, nevis ko kāds grib. Lielākais grēks līdz šim brīdim, pēc redaktoru domām, ir bijis, kas manos iepriekšējos manuskriptos arī tika izņemts ārā, ko kāds dārzenis ārstē. Augstākais, ko varēju minēt, bija — šo sulu var lietot pie šīs slimības, tā teikt, beigts nebūs. Bet mēs 22 gadus to vien darām, kā ārstējam tos slimniekus, kuri ir izbaudījuši padomju medicīnas visvarenību un skaitījušies neārstējami. Savā klubā tādus vien uzņēmām un atveseļojām dabiskām metodēm īsā laikā, bet recenzijās man jāklausās aplamības un apvainojumi. Ar to vien nepietiek, ir bijušas vēl lielākas cūcības, kā, piemēram, priekšpēdējo grāmatu izdevniecība "Liesma" izdeva 3 reizes bez autora ziņas un piekrišanas, un bez atlīdzības, pēc 2. un 3. grāmatas izdošanas reizēm autorēm pat nenosūtīja nevienu eksemplāru, nerunājot par honorāru. Par pārējām neķītrībām negribas runāt, lai paliek pagājībai un uz vainīgo sirdsapziņas. Ne man pieder tā sodība, katrs saņem pēc nopelniem. Tikai žēl, ka līdz ar to cieš mana tauta, es tai varēju dot daudz vairāk.

Ja kādas periodikas redaktori gribētu ar mani sadarboties par

grāmatā skartajām tēmām — lūdzu, rakstiet man!

7. punkts. Inhalācijas

Tātad ēterisko eļļu efekts. Ēteriskās eļļas var uzņemt ne tikai ar uzturu, bet arī inhalāciju veidā. Vairumam cilvēku šis vārds asociējas ar visdažādākajiem inhalatoriem, smidzinātājiem, bet ir arī pavisam vienkārši inhalāciju veidi, kas neprasa nekādus papildaparātus. Piemēram, pirms gulētiešanas piecas minūtes var ostīt atvērtu baldriānu tinktūras pudelīti. Baldriāni ir ļoti gaistoši, tāpēc pilnīgi pietiek ar šīm dažām minūtēm. Vēl piecas minūtes var ostīt jodu. Visas nepieciešamās vielas caur gļotādu nonāks asinīs, veicinās dziedzeru sistēmas atjaunošanos, jo, ēteriskajām vielām izgaistot, izgaist arī negatīvās vibrācijas — tīrās aura.

Bulgārijā, Nātru institūtā, kur visas slimības tiek ārstētas ar nātrēm, cilvēkiem baldriānus un jodu dod ošņāt četras līdz sešas reizes dienā. Kompleksā ar ārstēšanos šīs procedūras dziedzeru sistēmu spēj atjaunot tiktāl, ka pat sirmi mati atgūst savu krāsu. Tam visam, protams, grūti noticēt. Jāteic, ka inhalācijas esam pamēģinājuši ari mēs savā centrā, un tik tiešām tās ir bijušas labs palīgs kompleksajā atveseļošanā

Kad cilvēks noveco? Viņš noveco tad, kad sāk iet bojā dziedzeru sistēma. Bet kas izraisa dziedzeru sistēmas novecošanu? Dažādu nevajadzīgu un bioneaktīvu produktu pārstrāde, bioenerģijas trūkums. Atjaunojoties dziedzeru sistēmai, atjaunojas arī pats cilvēks. Smagākos slimniekus mēs pirms ārstēšanas sākuma esam pat nofotografēju ši, lai varētu parādīt, cik slikti viņš pirms gada izskatījies. Viens otfl pat ticēt vairs negrib, ka fotogrāfijā redzams viņš un nevis kāds cit Tātad atveseļošanās komplekss ne tikai atveseļo cilvēka organismu bet atjauno viņu arī vizuāli.

Ievērojamu vietu atveseļošanās kompleksā ieņem šīs ēteriskās e| ļas un tās uzņemt organisms var arī netieši — ošņājot ēteriskās eļļ pudeli vai citādi inhalējot, arī ar ziediem, skujām telpā, biosaderīgām smaržām, bet tā jau ir atsevišķa tēma.

Smaržu terapija (Aroma terapija)

Ķermeņa un telpas energotīrīšana. Liekas — nu gan maznozīmīgs paņēmiens dziedniecībā — smaržu terapija, bet prakse pierāda pretējo — milzīga nozīme, tikai visos šajos sarkanā terora gados par šo metodi īsto patiesību stāstīt nedrīkstēja, jo vārdu "bioenerģētika" pieminēt pat nebija brīv, bet cilvēki tikai tad pa īstam ko dara, ja visu izskaidro bioenerģētiskā griezumā un pat vizuāli ar biorāmīti biolauka izmaiņas nofiksē dažādu eksperimentu rezultātos. Tā arī smaržu terapijā. Ja cilvēks ir maz attīstīts un šajos jautājumos vienkārši nav nekādas nojēgas, tad es viņam vienkārši parakstu inhalācijas ar visutilā- rākiem paskaidrojumiem — ārstē iesnas, plaušas, bronhītus, haimorī- tu un

viss. Bet faktiski ārstējas viss organisms kopumā un pie kam visi 3 plāni reizē — mentālais, astrālais, fiziskais. Gudrākam cilvēkam es paskaidroju, kā tas notiek: inhalācija meža pastaigas laikā, smaržojot ziedu, smaržas, guļot aromātiskā vannā, ēdot aromātisku ēdienu, augļus. Esat izjutuši enerģijas pieplūdumu, lobot apelsīnu? Daudzi saka tad: "Man pietiek ar to smaržu vien!" Bet, vienlaicīgi ar smaržu uzņemšanu, apelsīns, rokā turēts, atdod savu saules enerģiju turētājam. Vēl tas notiek arī ēdot, bet kā apēsts — vēderā enerģija vairs no uztura neuzsūcas, tādēļ redzat, cik svarīgi ir veselīgu barību ilgi kož- ļāt ("flečerēt"), un ne tikai, lai fiziski un ķīmiski procesi noliktu mutē, bet arī enerģētiski — mutes gļotāda ir tik apasiņota, caur to uzsūcas asinīs gan dažādas ķīmiskās vielas, it sevišķi no medus, vaska, eļ- |as un arī bioenerģija, un aiziet uz dziedzeri epifīzi — pirmo čakru un no tās sadalās zibenīgi pa visu organismu, un ceļas kopējais biolauks un likvidējas tukšās zonas — tātad organisms sevi varēs savest kārtībā bez ekstrasensa palīdzības, ja vien cilvēks tūdaļ nenodarbosies ar pretējo — enerģijas nolikvidēšanu caur mutes gļotādu — ēdot biotuk- šos rafinētos produktus, indes — cukuru un baltos miltus, kuri noārda imūnsistēmu un visus orgānus, it sevišķi endokrīnās sistēmas, asinis un asinsvadus. Kožļājot mutē šos produktus, tie atņem caur gļotādu no asinīm bioenerģiju, nemaz pat nevajag kožļāt, es zālē ar biorāmīti pierādu, ka, pat rokā turot — mazinājas biolauki un pat aiziet mīnusā, zūd muskuļu spēks. To pašu pierāda savās uzstāšanās Indra Devi. Kaut vai no šī viedokļa vien jāēd svaigi, nevārīti produkti — ogas, augļi, zaļumi (it sevišķi savvaļas pulveris "Salveo", kur no 81 auga 63 ir aromātiski un fitoncīdiem bagāti, bet fitoncīdi nonāvē zarnās pūstošo mikrofloru un zarnās tad atjaunojas normālā mikro flora, kas ražo ne tikai B grupas vitamīnus, bet pat pretvēža vielas), dārzeņi.

Protams, vārītā veidā uzturā šo vielu vairs nav un cilvēki, kuri ēd pārsvarā vārītu un vēl klāt minētos rafinētos produktus — slimo bezgala un ārstēties var tik ar pretējo rīcību.

Šie aromātiskie augi palielina biolaukus ne tikai ar to, ka atdod savu enerģiju (to dara arī nearomātiskie augi), bet šie aromāti tīra organismu enerģētiski — no negatīvās enerģijas, ko izdala jebkura slikta doma vai slims orgāns, jo caur mutes un deguna gļotādu arī notiek pretējais process — no asinīm var izvilkt indes un sārņus, gan eļļu no rītiem zīžot, gan vairākas reizes dienā vasku kožļājot, bet aromāti, lidojot prom, aiznes līdzi negatīvās enerģijas.

Organisms nav formā, kad tas ir piesārņots, bet šīs negatīvās enerģijas nolikvidēšana arī rada tonusu, garīgu un fizisku pacēlumu.

Pavisam īsi var teikt, ka katram cilvēkam veselības saglabāšanai no aromātu viedokļa pilnīgi pietiek ar "Salveo" lietošanu un garšaugiem, augļiem, bet uz nakti vēl 5 minūtes jāieelpo baldriānu

tinktūra — vienkārši ošņājot atvērtu pudeli. Bulgārijā Nātru institūtā, kur visas slimības ārstē ar nātru sulu, sešas reizes dienā cilvēki vēl ošņā baldriānu tinktūru, bet, ja slims vairogdziedzeris, otras 5 minūtes ošņā joda pudeli.

Tas ir tik daudz par organisma energotīrišanu, bet tāpat varam tīrīt arī savu mītni, drēbes, priekšmetus un ne tikai no mūsu pašu piesārņošanas, no mūsu slimībām, aplamu domu enerģijas, bet arī no "ļaunās acs" vai arī jebkuras svešas informācijas. Šeit der jebkuras ēteris-f I kās eļļas vai augi to kopējo īpašību dēļ. Ja nav nekas cits, tad ņem terpentīnu un pielej pie ūdens, ar ko mazgā mēbeles, grīdu. Ar šādā ūdenī samērcētu drēbīti var noslaucīt arī dīvānu, matraci- mājās vai slim- ' nīcā pēc slimnieka vai mirušā, lai nākošajam gulētājam ir tīra guļvieta, pretējā gadījumā šī slimnieka informācija te saglabājas 50 gadus, bet slimnīcā un vecos dzīvokļos ne viena vien — slāņu slāņiem slimības, nāves, nelaimes negatīvā informācija, viļņi, vibrācijas — kā te var gulētājs vesels kļūt vai palikt?

Tas nav iespējams un netīrītā mājā saimniece parasti stāsta — visi tajā gultā nomiruši ar to un to, nemaz nerunājot par slimnīcu — katrs ļ zina, cik slikti viņš tur jūtas un kā visi, pat izoperētie slimnieki laužas mājās, jo intuitīvi jūt, ka te nevar vesels kļūt. Ieliec slimnīcas gul- 8 tā veselu cilvēku, otrā dienā viņam būs temperatūra. Manā dabas I dziedniecības klīnikā tas nebūs, tāpat kā tas nebija manā veselības sa-1 lonā "Salveo" — vairākas reizes dienā mēs te dedzinājām kadiķa za-1 rus pret negatīvo enerģiju un maģiju (tas ir visspēcīgākais koks šajā J ziņā), sveces, un laistījām baltcgles eļļu (kaut gan tā varēja būt jebku- I ra eļļa vai terpentīns).

Latvietis senāk gulēja uz linu maisiņa ar salmiem — gan viens, gan 1 otrs strādāja, ja nepieciešams — pret āderi.

8. punkts. Ārstnieciskās kūres

Atveseļošanās kūres esam izstrādājuši visam gadam, visiem divpa-
1

dsmit mēnešiem, un ir pilhīgi vienalga, kurā mēnesī cilvēks atveseļo- 1 šanos uzsāk.

Pirmā ir sodas kūre. 28 dienas pusstundu pirms ēšanas no rītiem]

ir jādzer šādi pagatavots sodas šķīdums: tējkaroti sodas izšķīdina ce- I

turtdaļglāzē auksta ūdens un pielej klāt verdošu ūdeni līdz trim ceturt- j

daļām. Dzer tūdaļ karstu. Pēc pusstundas jau var lietot savvaļas augu j

pulveri, zāļu tēju un visu pārējo, kas brokastīs paredzēts. Bieži uzska- ļ

ļ ta, ka sodas šķīdumu nedrīkst lietot cilvēki, kam ir pazemināta skābe, ļ jo soda kuņģa skābi vēl vairāk pazemināšot. Stipri

paaugstinātu skā- I bi sodas šķīdums, protams, pazemināts. Bet kādēļ kuņģa skābe ir pa- I zemināta vai vispār atrodas uz nulles? Tādēļ, ka dziedzerīši ir pārpūlējušies un vairs nespēj šo skābi ražot. Sodas šķīdums un visi pārējie pasākumi, kas iekļauti atveseļošanās kompleksā, šos dziedzerus atjauno un jau pēc divām trim nedēļām kuņģa skābe sāk izdalīties pat ļ tiem slimniekiem, kuriem tā bija uz nulles. Kāds cits oponents varētu iebilst un teikt, ka sodu ir kaitīgi lietot, jo tā var izraisīt māgas čūlu. Nepareizi lietojot sodu, piemēram, pēc treknas barības paņemot naža galu sodas, norijot, uzdzerot virsū aukstu ūdeni, vēlamā efekta j nebūs. Ūdenī neizšķīdināta soda ar kuņģa skābi, protams, reaģēs, bet ne pilnībā. Pārpalikums var nosēsties un radīt zināmus māgas traucējumus. Taču pareizi sagatavots sodas šķīdums nekādus traucējumus I nekad un nevienam nav radījis.

Uzsākot atveseļošanās kompleksu, jebkurai kūrei var sekot kāds relatīvs "sliktums" — tīrīšanas reakcija. Jāteic, ka šie tīrīšanās procesi bieži vien ir jūtami, arī lietojot "Salveo". Cilvēki teikuši, ka sāpējusi galva, kājas, bijuši tādi kā dūrieni sirds apvidū u.c. Tas tādēļ, ka šajos apvidos organismā ir visšaurākie asinsvadi. Ja tie vēl ir deformēti, piesārņoti ar sārņiem, kas tagad noārdās, protams, šis process ir jūtams. Arī izšķīduši nierakmeņi, žultsakmeņi, izvadoties no organisma, rada sāpju sajūtu. To pašu var teikt arī par sāju nogulsnējumiem locītavās. Visi šie tīrīšanās procesi ir jūtami un sāpīgi. Taču tiem ir jāiet pāri un nevis jāatsakās no ārstēšanās.

Arī pēc sodas kūres pirmajās dienās var parādīties pat slikta dūša — kā atskābēšanās, tīrīšanās procesa rezultāts. Kas notiek, ja glāzei sodas šķīduma pievienojam citronskābi? Notiks reakcija, šķidrums sāks putot, ies pāri malām. Tas pats noliek arī skābā māgā. No šī fakta nav jābaidās. Otrajā vai trešajā dienā sliktas dūšas vairs nebūs, jo atskābēšanās ir jau sākusies. Mazliet citādākas izjūtas var būt sodas kūres beigās. Piemēram, ja kūre paredzēta 28 dienas, tad, pilnīgi iespējams, ka jau 26., 25. dienā vai pat agrāk šo sodu kļūst arvien grūtāk iedzert. Tas nozīmē, ka organisms ir jau atskābējies un sodas dzeršanu var pārtraukt.

Paralēli sodas kūrei mēnesī var ņemt ari klāt kādu citu kūri. Ziciufl tā varētu būt kādas sulas kūre — burkānu, ķirbju u.c. Citos gadalaikos — citas sulas. Var būt arī ogu kūre. Tā kā šīs kūres faktiski ir profilaktiskas, klāt var ņemt arī kādu ārstniecisko kūri. Piemēram, kadi-' ķu ogu kūri. Tā norit šādi: pirmajā dienā apēd vienu ogu, otrajā — divas, trešajā — trīs un tā līdz 15 ogām. Pēc tam visu procesu atkārtoB atpakaļgaitā. Šī kūre pamatojas uz ēterisko eļļu principa — atjauno ļ dziedzeru darbību. Bet, tā kā ēteriskās eļļas vienmēr ir saistībā ar li toncīdiem, tad tiek arī likvidēta pūstošā mikroflora un likvidēta paš-» saindēšanās. Ir novērots, ka šādi ļoti ātri atjaunojas bronhi, tiek izārstēts bronhīts. Lielu atvieglojumu dod arī astmas

slimniekiem, cilvē- ļ kiem, kam ir slimas aknas vai aizkuņģa dziedzeris.

Trešā ir olu čaumalu kūre. Olu čaumalas, iepriekš nomazgājot so-1 das šķīdumā, pēc tam citronskābes šķīdumā, samaļ. 21 dienu lieto pa l tējkarotei dienā. Atveseļošanās kompleksā šī kūre ir viens no galve- i najiem punktiem. Jūlijā un augustā var veikt četras kūres vienlaikus. 1 Šai laikā liela nozīme tiek pievērsta ogu kūrēm. Jūnijs ir zemeņu mē-1 nesis, tātad jālieto būtu zaļā sula un zemenes, bet jūlijā var jau pāriet j uz melleņu kūri, kas noteikti uzlabo redzi. Mellenes noteikti vajadzē-1 tu sakaltēt arī ziemai, un tās ieteicams lietot visiem, kam ir pasliktināta redze. Vajadzētu sekot, lai dienā tiktu apēstas vismaz 20 ogas ļ (ziemā), bet vasarā redzes slimniekiem jāapēd vismaz 7 litri svaigu | melleņu. Pārējie slimnieki mellenes var lietot profilakses nolūkos, 1 Vismaz glāzi dienā pusotru mēnesi. Tā kā nogatavojušies ir arī ķirši, 1 tos profilaksei vajadzētu lietot vismaz 100 g dienā. Arī ārstnieciskā j deva ir tik pat liela. Arī baltās un sarkanās jāņogas katru dienu vaja-] dzētu lietot vismaz 100 g. Taču aizmirst nedrīkst arī citas ogas — ļ ērkšķogas, upenes, avenes. Faktiski ogu kulminācijas laikā iznāk lie- ļ tot 4 līdz 6 glāzes dienā. Gan profilaktiski, gan ārstnieciski, jo, kā jau i minēju iepriekš, ogas mēs lietojam 10 līdz 14 reižu mazāk, nekā va- ' jadzētu. Bet tas nozīmē, ka esam skābju badā, krāsvielu badā, karotī- na badā, pektīnvielu badā. Tieši ogas ir tās, kas satur visvairāk pek- tīnvielu, tāpēc šis ogu laiks ir jāizmanto.

Ogu kūre dominē arī augustā, taču šoreiz pārsvarā tiek lietotas meža ogas — zilenes, lācenes, mēneša beigās — brūklenes. Brūklenes svaigā veidā vajadzētu saglabāt arī ziemai, lai katru dienu varētu apēst vismaz ceturtdaļglāzes ogu. Brūklenes ir pati bāziskākā oga, tātad — ar pretvēža aktivitāti. Brūklenes var saglabāt, turot zem vārīta atdzesēta ūdens. Ūdenim jābūt vārītam tādēļ, lai to nevajadzētu liet prom, bet varētu lietot uzturā.

Septembris nāk ar dzērvenēm. Dzērvenes ar visām sūnām var sabērt 3 litru burkās un aizvākot, vai arī saglabāt vārītā atdzesētā ūdenī tāpat kā brūklenes un visas pārējās rudens ogas — bārbalas, smilš- ērkšķi, irbenājus, pīlādžus, arī rabarberus. Izspiesta šo ogu sula saglabājas arī bez termiskas apstrādes. Ziemai no šīm ogām vajadzētu izspiest pa trim litriem sulas, lai varētu gatavot eļļas un sulas sajaukuma mērci, dzert ārstnieciskos vai profilaktiskos nolūkos.

Tas ir ļoti savādi, ka cilvēkiem tik ļoti negaršo ogas. Mēs šo jautājumu esam pētījuši un nonākuši pie secinājuma, ka vainīgi ir konditorejas izstrādājumi, kurus pārmērīgi lieto gan pieaugušie, gan bērni. Viņi ir pilnīgi atraduši no kaut kā skāba un tāpēc skābais viņiem liekas pilnīgi nebaudāms.

Dzērveņu kūre tiek ieteikta sklerozes slimniekiem. Vienu litru

dzērveņu samaļ kopā ar 100 vai 200 gramiem ķiploku (atkarībā no tā, kādā stāvoklī ir māgas gļotāda, vai ari, ņemot vērā gastrītu), pievieno 200 gramus medus un šo maisījumu trīsreiz dienā lieto pa tējkarotei pirms ēšanas, bet pēc savvaļas augu pulvera ieņemšanas. Praktiski secība varētu būt šāda: vispirms smilšērkšķu eļļa, tad "Salveo", zāļu tēja un tikai pēc tam šis dzērveņu maisījums. Tas ārstē aterosklerozi ar visām no tās izejošām sekām — infarktiem, gangrēnām utt. Pārējās kūres ārsts naturopāts vai ekstrasenss katram slimniekam ieteiks atsevišķi, bet visas minētās ir universālas un tās praktiski var lietot jebkurš no mums.

9. punkts. Vannu kūres

Reizē ar šīm ārstnieciskajām kūrēm kompleksā esam iekļāvuši ari vannas peldes. Vienlaikus ar sodas kūri iesakām arī sodas vannu, ņemot tai puskilogramu sodas. Parasti iesakām, lai vannas kursi temperatūras ziņā būtu minimāli — 36° C līdz 38° C. Taču, ja cilvēks sevi labi pazīst, zina savas spējas, viņš var lietot arī karstākas vannas. Vannas ilgums ir 20 minūtes. Taču ir cilvēki, kam šīs vannas patīk un viņi šo ilgumu pagarina atbilstoši savām iespējām.

Nākamā ir vērmeļu vanna. Tai jāņem 16 ēdamkarošu drogas uzlējuma vai arī 4-6 pudelītes tinktūras. Vienlaikus var sākt dzert arī vērmeļu tēju. 30 g dienā — senajiem latviešiem tā bija dienas norma. Ko dod vērmele? Atjauno organismu, tā imūnsistēmu, ko ir noārdījuši rafinētie produkti — cukurs un baltie milti. Latvietis no sena gala ir bijis liels ēdājs, tāpēc viņš uzskatīja, ka vērmeles ir jālieto, lai māga ar visiem apēstajiem produktiem tiktu galā. Vērmele atjauno arī ēstgribu, kuru pārskābētais organisms, pateicoties rafinētiem produktiem, ir pazaudējis. īpaši to var teikt par bērniem. Pārbarotiem ar rafinētiem produktiem, viņiem vairs negaršo ne ogas, ne dārzeņi, ne augļi, pat ne rieksti. Šāds bērns ir galīgā vitamīnu, mikroelementu un bioaktīvo vielu badā, bet viņa asinīs ir skāba reakcija. Šāds organisms grib atskābētics, nevis ēst. Tāpēc jau arī mātes nereti sūdzas, ka bērni galīgi neko neēdot. Taču tā jau nav. Viņš, protams, ēd tikai cepumus, vafeles, bulciņas, kūciņas… Tātad viņš ir kļuvis par sadzīves narkomānu.

Ja šāds bērns kādu laiku pabadotos, lietotu vienīgi kādu bāzisku tēju — asinszāli, pelašķus, vērmeles, nepilnu divu dienu laikā asinis at- skābētos un ēstgriba atkal parādītos. Taču ne jau šo iemeslu dēļ mēs liekam dzert vērmeļu tēju. To mēs iesakām imūnsistēmas atjaunošanai. Piemēram, ja māte baro bērnu ar krūti, bet pati lieto vērmeļu tēju, bērns būs pilnīgi imūns pret slimībām, lai kādas epidēmijas arī nenāktu.

Līdzīga vērmeļu iedarbībai ir arī pelašķu un vībotņu iedarbība. Latvijas rajonos, kur neaug vērmeles, cilvēki lietoja šos augus. Tautā vērmeles, vībotnes un pelašķus dēvē arī par mērpuķēm. Tātad bija novērots, ka šie augi cilvēkus pasargājuši pat no mēra epidēmijas laikā. Bet, ja jau šie augi ir spējīgi ārstēt no mēra, tad no gremošanas sistēmas slimībām vēl vairāk. Nav tādas gremošanas sistēmas slimības, kurai pretī nevarētu stāties vērmeles vai pelašķi. Un nav svarīgi, vai skābes ir par daudz, vai par maz, vai ir traucējumi aknu, nieru, aizkuņģa dziedzera darbībā. Šo augu uzlējumi vienmēr dod labus rezultātus.

Nākamā ir skuju vanna. Vienalga, kādas skujas lietojam — priežu,

egļu vai kadiķu. Visbioaktīvākie, protams, ir kadiķi. Skujas ir jāsagriež kopā ar mazajiem zariņiem, jo vislielākais smaržu efekts nāk tieši no ēteriskajām eļļām, ko šie sīkie zariņi satur. Zariņus sagriezt var ar šķērēm. Tad jāņem aptuveni kilograms skuju un jāaplej ar 5 litriem verdoša ūdens, un jāsutina. To varētu darīt no rīta, lai vakarā šķīdumu varētu pievienot vannai.

Nākošā ir siena smalkumu vanna un vēl daudzas citas, ko ārsts naturopāts katram slimniekam ieteiks individuāli. Bet šie, manis uzskaitītie vannu kursi ir pilnīgi universāli. Tās var izmantot jebkurš cilvēks gan ārstnieciskiem, gan profilaktiskiem nolūkiem. Auzu salmu vanna un skuju vanna visnepieciešamākā ir tiem cilvēkiem, kas sirgst ar elpošanas ceļu slimībām, astmātiķiem. Ir bijuši pat gadījumi, kad bez šīm vannām cilvēki nav spējuši atveseļoties. Toties pievienojot ārstniecības kursam arī vannas, atveseļošanās notikusi ļoti strauji.

Visām vannām pievieno arī 2 saujas uzlādēto sāli enerģētikas tiesai.

J 10. punkts. Masāža ĒHĒ 11. punkts. Norādīšanās S 12. punkts. Ūdensprocedūras

Protams, laba ir klasiskā masāža, punktu masāža, kā arī visas citas masāžas, kādas cilvēks pieprot un kādas viņam ir iespējamas saņemt. Taču ne jau vienmēr cilvēkam ir pieejams masieris, bet maksas pakalpojumi ir pārāk dārgi. Kā izlīdzēties šajā gadījumā, ko te varētu darīt prasmīga namamāte? Kā cilvēkam izdarīt pašmasāžu? Ar kādiem paņēmieniem?

Šie atsevišķie punkti — masāža, norūdīšanās un ūdensprocedūras dzīvē praktiski tiek apvienotas vienā punktā. Tātad, ja no rīta mēs noberžamies ar slapju dvieli, tad tā būs gan pašmasāža, gan ūdensprocedūra, gan arī norūdīšanās. Šo procedūru-var veikt jebkurš cilvēks. Ja nu gadījumā netīk berzties ar mitru dvieli, var pašūt frotē cimdu un pamazām sevi pie šīs procedūras pieradināt. Pašmasāžu var veikt arī ar visparastāko drēbju suku, izdarot riņķveida kustības sirds virzienā.

Ka veikt pašmasažu

Ieņemiet ērtu stāvokli — stāvus, uz ceļiem vai sēdus. Aizveriet acis un atslābiniet ķermeni. Vairākas reizes dziļi ieelpojiet un nogai diet, līdz jūs pārņem miers un koncentrētība. iļ

Galva. Paceliet rokas virs galvas tā, it kā tajās būtu satverta bumbiņa. Saliektiem pirkstiem sāciet viegli klauvēt pa galvu, aptverot vi su tās virsmu. Ievērojiet virzienu no augšas uz leju. Tā darbojieties vismaz minūti un kustības pabeidziet kakla aizmugurē. Uzmanīgi sekojiet jebkurām izjūtu maiņām. Šī stimulācija ir labvēlīga galvai, mugurkaulam. Ja kustības tiek virzītas uz galvvidu, šis masāžas veids var palīdzēt hemoroīdu gadījumos.

Ausis. Viegli kustiniet ausu ļipiņas. īkšķus novietojiet ausu priekšpusē, bet pārējos pirkstus — aiz tām. Ar pirkstiem izdariet

kniebienus un stiepienus no trim vietām — augšdaļas, centra un ļipiņu apakšas. Tas labvēlīgi ietekmē gan nieres, gan zarnas. Ādu ausu priekšā berzējiet augšup un lejup, līdz sajūtat karstumu. Tas nāk par labu tievajām zarnām.

Piere. Ielieciet vienu plaukstu otrā, labās rokas virspusi novietojiet kreisās rokas delnā. Viegli piespiediet tās pierei. Rokas turiet nekustīgi, bet galvu groziet uz vienu un otru pusi, tā radot vieglu masāžu. Mazliet palieliniet ātrumu, pirms masāžas beigām to atkal palēniniet. Šis veids ļoti labvēlīgi iespaido aknas.

Deguns. Stingri sakniebiet virsdeguni, minūti turiet, tad saberzējiet. Tas nāk par labu sinusiem un sirdij. Knaibiet un masējiet arī augšlūpu.

Deniņi. Berzējiet deniņus apļveidā ar trim pirkstiem — tas mazina ķermeņa vispārējo sasprindzinājumu.

Acis. Ar katras rokas diviem pirkstiem viegli spaidiet acs dobumu cieto malu (tā gandrīz sakrīt ar uzacu lokiem). Tad uz īsu brīdi aizsedziet acis un vērojiet "iekšējās debesis".

Vaigi. Ar pirkstiem viegli pliķējiet pa vaigiem, lai stimulētu plaušu darbību. Tad enerģiski izklauvējiet vaigu kaulus, sākot no deguna, virzoties uz āru un uz leju līdz žokļa leņķim. Tas ir noderīgi resnajai zarnai un galvaskausa dobumiem. Dažreiz palīdz pārvarēt depresiju.

Žokļi. Novietojiet īkšķus zem žokļa tā, lai tie it kā būtu aizāķēti aiz žokļa ārējām malām, bet pārējos pirkstus novietojiet virspusē. Viegli piespiežot, apļojiet uz centra pusi. Tas palīdz atvieglināt galvassāpes un saspringumu žoklī, labvēlīgi ietekmē smaganas un zobus.

Mute. Klauvējiet pa lūpām un masējiet visapkārt mutei. Atpletiet to un izdodiet skaņas. Turot muti plati vaļā, kustiniet žokli no vienas puses uz otru. Tas palīdz likvidēt sasprindzinājumu.

Uz mirkli masāžu pārtrauciet, izpuriniet rokas un vairākas reizes dziļi ieelpojiet. Sekojiet savām izjūtām!

Kakls un pleci. Labo roku viegli savelciet dūrē, novietojiet to pret krūtīm un izdariet enerģiskus sitienus lejup pa kakla kreiso pusi līdz pat pleca galam. To darot, balstiet labās rokas elkoni kreisajā plaukstā. Pastiepiet roku uz aizmuguri un izklauvējiet muguras augšējo muskuli. Tur mēdz koncentrēties laba tiesa no sasprindzinājuma. Mainiet roku stāvokli un izmasējiet kakla labo pusi un plecu. Tas stimulē ķermeņa attīrīšanās procesu, it sevišķi resnajā zarnā.

Rokas. Labo roku savelciet dūrē tik stingri, lai pirkstu augšdaļa plakaniski gulētu jums plaukstā, un izklauvējiet kreisās rokas iekšpusi visā garumā. Tas stimulē sirdi un plaušas. Pēc tam izklauvējiet rokas ārpusi, lai stimulētu zarnas un regulētu ķermeņa siltumu. Atkārtojiet to vairākas reizes. Pēc tam ar kreiso dūri izklauvējiet labo roku.

Krūtis. Saņemiet abas rokas kopā un izklauvējiet krūšu kurvja augšdaļu pie atslēgas kaula, tajā pašā laikā izdodot dziļu "aaahhh" skaņu. Tas palīdz plaušām un mazina sasprindzinājumu. Sevišķi tas ieteicams, ja ir klepus. Pēc tam izklauvējiet ķermeņa augšdaļas centru un virziet šīs kustības lejup, pēc tam uz āru gar apakšējām ribām. Šeit, beigās, piesitienus var izdarīt ar pirkstgaliem un maigāk, jo tiek ietekmētas aknas, liesa un kuņģis.

Zarnas. Viegli sitiet pa vēdera lejasdaļu un iegurņa apvidu pa apli pulksteņrādītāja virzienā, veicot resnās zarnas ceļu.

Vēlreiz pārtrauciet masāžu un izpuriniet rokas. Brīdi pasēdiet aizvērtām acīm un mēģiniet sajust, kā jūsu ķermenī strāvo enerģija.

Augšstilbi. Enerģiski izklauvējiet augšstilbu no iegurņa līdz ceļgaliem trīs joslās: centrs, iekšpuse, ārpuse. Tas labvēlīgi ietekmē visus iekšējos orgānus.

Muguras lejasdaļa. Noliecieties uz priekšu, tad izklauvējiet muguras lejasdaļu abpus mugurkaulam līdz pat sēžamvietai, nobeidzot ar mazajām bedrītēm. Tas ļoti labi iedarbojas uz sēžas nervu un visu muguras apakšdaļu, nāk par labu arī izvadorgāniem un nierēm.

Kājas. Kājas izstiepiet un viegli sitiet pa zemi, pilnīgi atslābinot ceļgalus. Tas palīdz novērst krampjus un sasprindzinājumu.

Pēdas. Paceliet vienu kāju un, saliecot ceļgalā, izpuriniet pēdu. Izdariet rotējošas kustības ap potīti. Labo ceļgalu turot ar labo roku, ar kreiso roku knaibiet potītes aizmuguri, atslābinot jebkādu sasprindzinājumu potītes locītavā. Novietojiet kāju ar augšup vērstu pēdu uz otras kājas augšstilba un enerģiski izklauvējiet pēdu augšup un lejup. To pašu atkārtojiet ar otru kāju. Tas stimulē organismu, jo kāju pēdās atrodas refleksu centri un tie ir saistīti ar pilnīgi visiem ķermeņa orgāniem.

Uzlieciet īkšķus vienu uz otru, lai spiediens būtu spēcīgāks, un izdariet piespiedienu visā pēdas garumā četros virzienos. Pirmoreiz virzieties pa pēdas iekšmalu, otrreiz pa vidu, trešoreiz arī pa vidu un ceturto reizi gar ārējo malu. Pa vienam apļojiet kāju pirkstus, sākot ar lielajiem pirkstiem. Tad spiediet katru pirkstu atpakaļ pret pēdas apakšu, pēc tam augšup, virzienā uz kāju priekšpusi, un, katru reizi kustību beidzot, pirkstu strauji atlaidiet. To pašu atkārtojiet ar otru kāju.

Plaukstas. Visbeidzot kārtīgi izmasējiet abas plaukstas. Tās veikušas ļoti svētīgu darbu! Vispirms plaukstas izpuriniet, lai likvidētu statisko enerģiju un nogurumu. Tad ar katru pirkstu atsevišķi izdariet rotējošas kustības, apļojot līdzi visu plaukstu, lokot pirkstus uz priekšu un atpakaļ, tāpat kā to darījāt ar kāju pirkstiem. Raustiet katru pirkstu tā, lai locītavas noknikšķ, jo tādējādi tiek atslābināts sasprindzinājums tajās un vienmērīgi izdalās sinovijs jeb locītavu šķidrums — bieza, bezkrāsaina viela. Masējiet katras rokas delnu ar pirkstiem un īkšķi.

Tas ieteicams sirdsdarbības uzlabošanai.

Viegli iekodiet mazo pirkstiņu galos mazliet uz āru no centra, tuvu naga virsotnei. Tas labvēlīgi ietekmē sirdi. Enerģiski masējiet rajonu starp īkšķi un rādītājpirkstu. Tur atrodas nervu centri, kas saistīti ar sinusiem un zarnām. Šīs vietas masāža palīdz ari novērst galvassāpes,

aizcietējumus un menstruāciju spazmas. Izpuriniet plaukstas.

Mierīgi pasēdiet aizvērtām acīm un pievērsiet uzmanību elpošanai. Centieties sajust, kā enerģija plūst pa jūsu ķermeni. Vai jūtaties citādi? Ielāgojiet, ka tieši jūs pats atspirdzinājāt sevi un devāt sev jaunu enerģiju. Atcerieties, ka varat dot sev šādu dāvanu ik reizes, kad jūtaties noguris vai pārlieku saspringts.

Metaloterapija

20. gadsimta pēdējiem gadiem ir raksturīgi nespecifisku ārstēšanas veidu meklējumi, jo pašreizējā medikamentozā terapija, sevišķi seda- tīvie hormoni un antibiotikas ir noveduši pie tā, ka ir radušās "zāļu slimības".

"Zāļu slimības" rašanās ierosināja mediķus pievērsties ārstēšanai ar ārstniecības augiem, adatu terapiju, punktu masāžu un citiem nespecifiskiem līdzekļiem, lai paaugstinātu organisma terapiju. Aristotelis rakstīja, ka, ja sasitumam pieliek varu, neradīsies zilums, un šeit palīdz ne tikai metāla aukstums — varš ārstē uztūkumus, tādēļ sasitumiem jāuzliek vara plāksnes.

Senajā Grieķijā varu pielietoja kurluma ārstēšanai un, ja bija iekaisušas mandeles. Mūsdienu Francijā ar varu ārstē ausu slimības.

No 1976. gada ar metāla diskiem ir uzsākta ādas slimību ārstēšana. Vara aplikācijas ir iespējamas tikai tad, kad metāls piesūcies ādai, jo ir novērots, ka organisms pievelk metālu tikai slimajā vietā. Metaloterapija jāizbeidz tad, kad metāls tiek atgrūsts. Tas sākumā ir jāuzliek uz vienu vai divām stundām, var uzlikt vakarā, paturēt līdz rītam, tā turpināt līdz izārstēšanai. Noteikti jāievēro, ka, ja metāls pie ādas nepielīp, tad aplikāciju izdarīt nedrīkst.

Vara aplikācijas pazemina temperatūru, noņem sāpes, aptur asiņošanu, aktivizē ūdens un minerālvielu apmaiņu, uzlabo miegu, nomierina centrālo nervu sistēmu, aktivizē insulīna darbību asinīs, leikoci- tārās funkcijas, tas ir spēcīgs baktericīds līdzeklis.

Vara aplikācijas ietekmē uzsūcas labdabīgie audzēji (sablīvējumi piena dziedzeros, mastīti u.c.), var izārstēt tuberkulozi, visus iekaisuma procesus organismā (hronisko bronhītu, hronisko bronhopneimo- niju, urīnpūšļa iekaisumu, haimorītu, mandeļu iekaisumus, vidusauss i iekaisumu u.c. iekaisuma procesus), normalizē vielmaiņas procesus organismā, artrītu, nierakmeņus, holecistītu, poliartritu, diabētu, ādas slimības u. c., izārstē radikulītu, folikulāro konjunktīvu, dažāda veida j traumas, sirds un asinsvadu sistēmu (sirdi, vēnas, tromboflebītu, uzlabo stāvokli pēc infarkta, ārstē gastroenteroloģiskās slimības, kuņģa I un divpadsmitpirkstu zarnas čūlas, gastrītu.

Vara aplikācijas atjauno sirdi, noņem troksni ausīs, ārstē apdegu- ' mus pēc radiācijas, izārstē pēcopcrācijas brukas, uzlabo pēcoperācijas stāvokli.

Varam piemīt baktericīdas īpašības. Slimniekam pēc labās nieres •! izoperēšanas sākās urlnvada iekaisums. Nekādi medikamenti nclīdzē- 1 ja. Urīnpūšļa apvidū tika uzliktas 20 monētas. Nākamajā dienā tem- I peratūra normalizējās. Slimnieka pašsajūta uzlabojās.

Doņeckas medicīnas institūtā tika izpētītas vara bakteric īdās Ipašī- jj bas un bija konstatēts, ka varš spēj "izsūkties" cauri ādai un dezinfi- ļ cēt — varš organismā sasaista toksīnus un salipina baktērijas, bez i tam šos savienojumus ļoti grūti pēc tam izšķīdināt. Vara disku ietek- ļ mē notiek leikocītu aktivizēšanās. Varš ārstē ātri. Ja, slimojot ar plau- . šu iekaisumu, vakarā ir augsta temperatūra, tad pēc monētas uzlikšanas no rīta temperatūra būs pazemin ājusies.

Kādai sievietei loti sala un sāpēja roka. Ārsti konstatēja poliartritu. Pēc vara monētu uzlikšanas roka līdz pat pirkstiem uztūka. Paaugsti- - nājās temperatūra, saasinājās sāpes, taču pēc četrām dienām slimniece bija izveseļojusies. Pēc sasituma pats bīstamākais ir sekas, bet va- j ra aplikācijas sablīvējumus, kas rodas pēc traumām, izkliedē. Varš la- ļ bi palīdz pie sirds un asinsvadu slimībām. Ja sāp sirds, tad 1 monētu j liek zem atslēgas kaula bedrītē un mēģina, vai tā sēž. Ja sēž, tā jāno- ļ stiprina ar leikoplastu un jānēsā 10 diennaktis. Sāpju pēc 10 dienām ļ vairs nebūs.

Pēc kāju sasituma bieži mēdz būt tromboflebīts. Lai tā nebūtu, uz slimās vielas zem zeķes jānēsā vara monēta.

Vara monētas izārstē hemoroīdus un aptur hemoroidālo asiņošanu, jo labvēlīgi iedarbojas uz vēnām pie anālās atveres. Tāpēc monētas jāpieliek viena pie anālās atveres, otra nedaudz augstāk, bet tā, lai tās

abas nepieskartos viena otrai. Hroniskos gadījumos aplikācijas jāizdara ilgstoši naktīs. Hemoroīdu gadījumos vienkapeikas monēta jāliek zem acīm, bronhīta gadījumā — uz kakla.

Nedrīkst aplikācijas izdarīt pirms ārsta ierašanās, jo varš izmaina slimības ainu un apgrūtina diagnozes uzstādīšanu. Piemēram, vakarā ārsts konstatē plaušu iekaisumu, vakarā uz muguras liek uz nakti monētas, no rīta cits ārsts iekaisuma simptomus nekonstata un noslēdz slimības lapu.

Varš ārstē kurlumu. Tādēļ vajag 2 kapeiku monētu pielipināt kaula izcilnim pie auss, bet otru — pie auss sejas pusē. Ārstēšanu turpina, kamēr āda "neatgrūž" metālu. Palīdz ari pie trokšņa ausīs. Varš palīdz arī pie insulīna aktivizēšanās asinīs.

Varš likvidē bezmiegu, jo nomierina centrālo nervu sistēmu, noņem galvassāpes, pie tam monētas jāpieliek pie sāpošās vietas. Dažkārt monēta sākumā "negrib pielipt", taču pēc piestiprināšanas tomēr pielīp un turas. Pie roku vai kāju sasitumiem pēc aplikācijas uzsākšanas sākumā var būt saasinājumi, palielinās uztūkums, sāpes ir lielākas, bet tad iestājas izveseļošanās. i

Galvassāpes, ārstējot ar varu, pāriet pēc 15—20 minūtēm. Ārstējot ar varu, var izmantot monētas, kuras izlaistas līdz 1962. gadam. Monētai visai jāpiekļaujas ādai, metāls periodiski jāapdedzina vai jāmazgā ar sāls šķīdumu.

Akupunktūra

Ķīnā un citās Austrumu zemēs akupunktūra 5000 gadus ir bijusi standarta ārstēšanas forma. Ķīniešiem ķermeņa veselība balstās uz neredzamo dzīvības spēku darbību un mijiedarbību, to disharmonija atklāj slimību, to izzušana — nāve.

Akupunktūras mērķis ir labot līdzsvara izjaukšanu, un tā balstās uz pārliecību, ka ķermenī atrodas kanāli, pa kuriem plūst enerģija. Šos kanālus sauc par meridiāniem. Nevajag tos jaukt ar fizikālo nervu sistēmu, lai gan tās. viena otru ietekmē. Ja ķermenis ir vesels, dzīvības spēks nepārtraukti plūst pa meridiāniem. Rodoties ķermeņa disfunkcijai, plūsma caur svarīgākajiem meridiāniem samazinās, it kā tā tiktu bloķēta. Tiek izjaukts ķermeņa līdzsvars un izraisās slimība, pi tam ne vienmēr traucētajā orgānā. Akupunktūrista prasme izpaužspējā atbrīvot meridiānus, lai enerģija vienmērīgi plūstu pa tiem. Tas liek veikts, noteiktos ķermeņa punktos uz meridiānu līnijām viegli ie durot tīra zelta, sudraba vai vara adatas. Tās iedur tikai nedaudz zem ādas, un procedūra nav sāpīga. Adata rada impulsu plūsmu. Uz meridiāna līnijas to uztver centrālā nervu sistēma un nodod nākamajiem smadzeņu centriem, kas to nogādā uz bojājuma vietu. Visās ķermeņ daļās atrodas nervi, kas kontrolē tā norises, un daži no tiem, ja tiek stimulēti, palielina vai samazina gremošanas sulu plūsmu, sirds rit mu, asinsvadu saraušanos vai hormonu sekrēciju.

Meridiāna izvēle tiek veikta, uzmanīgi sekojot sīkām diagrammām un īpašā veidā iztaustot pulsu noteiktās vietās. Ķermeni sadala 12 segmentos, no kuriem katru pārbauda atsevišķi. Diagnozi nosaka ar trim pirkstiem. Adatu neievada tur, kur ir sāpes. Uz 12 meridiānu līnijām atrodas 364 punkti, katrs no tiem tikai nedaudz lielāks par adatas galviņu. Ārstam pašam jāatrod vajadzīgais punkts. Šī tehnika ir sestā prāta un pieredzes apvienojums.

13. punkts. Akupresūra

Šie trīs punkti sasaucas arī ar nākamo atveseļošanās kompleksa punktu — akupresūru. Nez kādēļ šis vārdiņš cilvēkus parasti biedē. Kad viņi, aplūkojuši akupresūras grāmatas, redz, cik šo punktu ir daudz, dažs labs nonāk gandrīz vai izmisumā, jo uzskata, ka nekad tos visus neiemācīsies un neatcerēsies. Iemācīsimies dzīvībai pašus nepieciešamākos deviņus punktus. Tos atcerēties ir viegli un nevar aizmirst.

Sataustot pie kakla bedrīti, varam uzskatīt, ka pirmais punkts mums jau ir rokā. Tas atrodas uz šīs bedrītes maliņas. Presējam šo punktu vienu minūti pulksteņa rādītāja virzienā un vienu minūti atkal pretējā virzienā. Bet, ja nu jums šīs minūtes pietrūkst, varat taisīt 15 aplīšus uz vienu pusi un 15 — uz otru pusi.

Otrs dzīvībai nepieciešamais punkts atrodas tur, kur cilvēkam ir mandeles. Šo punktu presēt nevajag, bet gan viegli glāstīt. Cik ilgi?

Tik, cik jums to atļauj laiks. Pusminūti, minūti…

Trešais punkts ir zoda bedrītē, ceturtais — pie deguna nāšu pamatiem, piektais — pie uzacu pamatiem. Trīs punkti (sestais, septītais, astotais) — iitrodas aiz auss. Tos berzē uz augšu un leju. Pēdējais, devītais punkts ir auss ļipiņā. Tāpēc arī to pie viena var paraustīt, paberzēt. Auss ārējās malas ir vēl vienos punktos, tos aktivizē, saberžot uz augšu un uz leju 18 reizes, parasti no rītiem tonusam.

Dabiskā akupresūra

Senajiem latviešiem akupresūra bija neatņemama ikdienas sastāvdaļa, lai gan to viņi veica neapzināti. Piemēram, ļoti daudzi akupresūras punkti atrodas kāju pēdās. Staigājot basām kājām, tic tiek presēti. Arī tad, ja kājās bija vīzes vai pastalas. Dabiskā akupresūra notika arī, ēdot barību un to pamatīgi sakožļājot, jo daudz akupresūras punktu ir aukslējās un mēlē. Un katrs šis punktiņš atbild par savu orgānu. Toties lietojot uzturā mīkstu barību, nekāda akupresūra mutē nenotiek. Šis punkts savukārt sasaucas ar nākamo atveseļošanās punktu — flečerēšanu.

14. punkts. Flečerēšana

Zinātnieks Flečers ir paskaidrojis, kādēļ tik ļoti svarīgi ir barību sakožļāt. Tas jādara nevis tikai tādēļ, lai iedarbotos ķīmiskie elementi, kas atrodas siekalās, vai arī tādēļ, ka lielāku kumosu vienkārši grūti norit. Ir arī cita, daudz svarīgāka nozīme, kāpēc barībai vajadzētu būt cietai, un kāpēc tā būtu pamatīgi jāsakožļā. Pirmkārt, tā ir dabiska akupresūra, otrkārt, ja lieto dabiskos produktus, tie visi ir aktīvi un no tiem mēs saņemam kosmisko enerģiju. Tā uzsūcas caur gļotādu. Un, jo ilgāk mēs barību kožļāsim, jo vairāk enerģijas mūsos uzsūksies, jo lielāki kļūs mūsu biolauki. Kā var konstatēt, vai visa enerģija ir uzsūkusies? Kad pazūd ēdiena garša un produkts mutē palicis bezgaršīgs. Mēs neflečerējam un tādēļ ēdot dzeram, kas arī ir kaitīgi.

ĒftĒ 15. punkts. Adatu terapija

Adatu terapija arī ietilpst manā kompleksā, kaut arī iesaku to ļoti retos gadījumos, jo es neticu mūsu adatu terapeitiem, redzot, kā viņi strādā — nebūdami ekstrasensi, dur blakus punktam un tad meklē, kur ir punkts — pēc attēla grāmatā punktam vajadzētu tur būt, bet dabā — nav. Ekstrasenss jūt īsto vietu un, dod Dievs, lai Jūsu adatu terapeits ir šis jūtīgais cilvēks, citādi sekas ir bēdīgas, man nākas daudz palīdzēt aplamas terapijas upuriem. Tās ir smalkas lietas.

16.punkts. Elektropunktura

Akupresūras efektu palielina adatu terapija, elektropunktūra. Taču pārāk lielas cerības uz šīm procedūrām tomēr nevajadzētu likt. Indijā vai Ķīnā adatu terapijas speciālists mācās vismaz 30 gadus. Bet pie mums uzskata, ka pietiek ar trīs mēnešus ilgiem kursiem. Ir ļoti jāšaubās, vai šādos kursos tiek gatavoti patiesi labi speciālisti. Un šis padomju adatu terapeits, ja nav ekstrasenss, dur garām un tad meklē punktus. Tad jau labāk iet uz elektropunktūru, kur pacients var aparatūrā sekot, vai ārsts trāpa punktā.

17. punkts. Pirts

Pirtī var realizēt vismaz 7 mana kompleksa punktus: norūdīšanos, ūdensprocedūras, masāžas — beržoties ar mačalku, inhalācijas, naturālā akupresūra, kaut latvietis nemaz nezināja, kur tie punkti ir un kas ir akupresūra, bet sita ar slotu pa tiem, lai kur tie būdami, pie kam slotiņas parasti gatavoja no bērza, ozola vai kadiķa zariem, tātad, ar tiem peroties, akupresūra notika ar fitoncidu efektu, nevis kā tagad — meklējam krūmus ar ēteriskām eļļām punktu masāžai, lai būtu lielāks efekts. Pirtī svīstot, no organisma izdalās sārņi un neorganiskie sāļi, skābes. Norūdāmies, aplaistoties ar aukstu ūdeni. Bet, ja uz nokarsētajiem akmeņiem uzlejam smaržīgu augu uzlējumus, mēs saņemam vēl arī inhalācijas un ne tikai caur elpošanas ceļiem, bet visu ādu. Vēl aplaistāmies ar augu uzlējumiem un veseli nākam uz māju, jo

esam pabijuši arī enerģētiski vistīrākajā ēkā, kur dūmi un augu fitoncīdi visas sliktās vibrācijas un baciļus nolikvidējuši.

18. punkts. Vingrošana

Nav svarīgi, kā vingrot. Svarīgi ir — vispār vingrot. Vislabākā, protams, ir jogas vingrošana, taču cilvēkus tā nez kādēļ ļoti atbaida. Viņi domā, ka nemūžam nespēs iemācīties visas šīs pozas, nepratīs tās izpildīt. Bet dažas pozas nemaz nav tik neapgūstamas, kā izskatās. Piemēram, kā mēs ārstējam osteohondrozi? Ko piedāvā ārsts? Masāžu un vingrošanu. Bet, ko darīt, ja ir mīksti kauli un tos nedrīkst masēt? Ja nedrīkst vingrot? Kaulu sastāvu var atjaunot, ēdot savvaļas augus "Salveo" pulverī, dzerot kaļķi un nelietojot rafinētos produktus. Bet šo to izdarīt šāds slimnieks tomēr var. Viņš var, piemēram, stiepties. Bet mugurkaula stiepšana jau ietilpst divās jogu pozās. Pirmā poza ir, ko mums vajadzētu darīt ik rītu, kad pamostamies: paliekam guļus un stiepjam zodu uz priekšu. Kreiso zoda stūrīti stiepjam uz labo pusi, labo — uz kreiso pusi un paliekam šādā pozā. Dzirdam, kā nokraukšķ augšējie muguras skriemeļi un taisnojas mugurkauls. Savukārt visu mugurkaulu taisno kobras poza. To izdara šādi: noguļa- ties uz grīdas, rokas salieciet tā, it kā jums vajadzētu atstumties. Elkoņi arī uz grīdas. Atstumjaties no grīdas un celiet ķermeņa augšdaļu uz augšu. Nabai jāpaliek pie grīdas. Pār kreiso plecu cenšaties saskatīt labo papēdi, bet pār labo plecu — kreisās kājas papēdi. Palieciet kādu brītiņu šādā pozā. Šī poza taisno un stiepj visu mugurkaulu, tā ir viegla un to var izpildīt ikviens cilvēks. Cilvēki, kuri deformētā mugurkaula dēļ pirmajā reizē savus papēžus neieraudzīs, to panāks kādā četrdesmitajā reizē.

Kā cilvēks var konstatēt, vai viņam ir deformēts mugurkauls, vai nē? To var izdarīt ar jogas kontrolpozu. Vienu roku aizlieciet aiz muguras (kreiso), bet ar labo pāri plecam mēģiniet abas rokas sadot kopā. Pēc tam rokas var mainīt. Ja pār vienu plecu tās varam sadot kopā, bet pār otru — nē, tad varam uzskatīt, ka mūsu mugurkauls ir deformēts uz to pusi, uz kuru rokas kopā saņemt varējām. Protams, būs cilvēki, kas rokas vispār nespēs sadot kopā ne pār vienu plecu. Tas nozīmē, ka viņu mugurkauls ir izliecies S burta veidā. Visos šais gadījumos mugurkaula taisnošanai būtu jālieto kobras poza. Arī pašma- sāža. Taču paši galvenie būs nākošie punkti, kas iekļauti mūsu atveseļošanās kompleksā. Tie ir pareizas stājas veidošana un elpošana, kā arī domāšana.

19. punkts. Stāja ĒļiĒ 20. punkts. Elpošana

Ja cilvēks nostabilizē savu domu, tad arī garīgi viņš pārorientējas.

Ja viņam ir pareiza elpošana — nevis dziļa un satraukta, bet sekla un rāma, ja cenšamies vairāk skatīties uz augšu, nevis sev zem kājām, ja stiepjam mugurkaulu, tad arī viss organisms tiecas uz augšu, uz kosmisko pilnību. Aizturei pēc izelpas, ja tā ir normāla, vajadzētu būt

60, ja tā ir tikai 15, tad tas ir daudz par maz. Elpu vajadzētu nostabilizēt tā, lai pēc izelpas to varētu aizturēt kontrolpauzē, kas ir 60. Maksi- mumpauzē šis skaitlis varētu būt lielāks.

Ja cilvēkam ir pareiza stāja, taisns mugurkauls, augšupvērstība, tad viņa biocnerģētiskā vadīšana ir liela, arī biolauki ir lieli un stabili. Lai šāda stāja saglabātos, tai jāpiemēro visas mēbeles, jāseko, lai stāja saglabājas ne tikai sēžot vai stāvot, bet jānes pareizi ķermenis ari ejot, skrienot, strādājot — smagumus celt uz aizturi utt.

21. punkts. Mūzikas dziedniecība

Lielu nozīmi mēs piešķiram nākamajam punktam — mūzikas dziedniecībai. Mūzikas vibrācijas dara brīnumus. Protams, repertuāru katrs var izvēlēties individuāli. Eksperimentos esam pierādījuši, ka mūzika var būt gan biolauku ceļoša, gan samazinoša, ņemot vērā, protams, katra cilvēka individualitāti. Taču mūsu salonā skan kopīga mūzika, un tā vairāk vai mazāk paplašina katra cilvēka biolaukus.

22. punkts. Zāļu lietošana

Cilvēks paradis domāt, ka, lai ko arī aplamu viņš nedarītu, atradīsies kādas brīnišķīgas zāles, kas viņu izdziedēs. Taču tad, kad viņš ir pārliecinājies, ka neviens medikaments nav slimību ārstējošs, tikai simptomus likvidējošs, viņš tā pa īstam sāk pievērsties dabas dziedniecībai. Un tomēr medikamentu lietošanas sindroms apziņā ir iespiedies pārāk dziļi, tas ir paliekošs. Šāds cilvēks ļoti labi jūtas, ja ir lietojis mūsu izrakstītās zāles. Protams, tās nav ķīmiskas, jo ārsts naturo- pāts tādas nekad nevienam neizrakstīs. Tās ir tinktūras, ekstrakti. Piemēram, aknu slimnieki lieto allaholu. Un ļoti labi, ka lieto, jo allahola sastāvā ir ķiploki, nātres un mazliet žults. Tātad allahola lietošanu nekad nav iespējams pārdozēt. Ja cilvēks jūtas slikti, viņš var iedzert pat 10 tabletes uzreiz. Šādu preparātu ir daudz — ne tikai no augiem, bet arī no briežu ragiem, bišu produktiem, bet to, kas nepieciešams jums — pateiks priekšā ārsts naturopāts individuālajā konsultācijā.

23. punkts. Mākslas dziedniecība ž^ļj 24. punkts. Džogings

Ar mākslas darbiem cilvēku var iznīcināt un var ārstēt — skatoties — kāds mākslinieks un kam tas kalpo. Mēs draudzējamies ar tiem, kas kalpo labajam un mācām sargāties no sātana kalpu ietekmes.

Džogings ir lēna dozēta skriešana ar pareizu stāju, elpu, basām kājām akupresūrai, pareizai energoapritei. Džogingā birst pa asinsvadiem uz leju neorganiskie sāļi tā, ka vēlāk sāp pēdas (vēlāk pēc specprogrammas tiek galā ar tām). Šodien skrien 1 minūti, rīt jau 2 minūtes utt., līdz 15 minūtēm dienā.

25. punkts. Hipnoze

Lai gan šo punktu kompleksā esmu iekļāvusi un esmu labs hipnotiķis, pielietoju to galēji reti. Jo labāk ir iztikt bez tās. Labāk, lai cilvēks pats valda pār sevi un nevis to dara kāds cits.

Parasti cilvēks tēlo kādu lomu, bet pēc hipnoseansiem sāk tēlot hipnotiķi, un man tas nav patīkami. Viss iespējamais jādara, lai cilvēks savāktos pats.

Kas ir garšaugi?

Mūziku mēs uztveram ar dzirdi, tēlotājmākslu — ar redzi, bet uzturu — ar smaržu un garšu. No šī viedokļa kulinārija ir visai sarežģīta māksla, kur visiem komponentiem jābūt harmoniskā līdzsvarā, bet garšaugi ēdienu padara neatkārtojamu un dod cilvēkam estētisku baudījumu. Kad kāds viduslaiku zinātnieks — Kārļa Lielā padomnieks — jautājis monarham, kas ir garšaugi, viņš atbildējis pavisam īsi: "Dziednieka draugs un pavāra lepnums!".

Mums, latviešiem, nebūtu jācenšas lietot uzturā dienvidu garšaugus, jo pašu zeme ir bagāta ar saviem — gan ar savvaļas, gan kultūrām. To ir pietiekami daudz un tās ir pat veselīgākas par ievestajām, jo pēc makrobiotikas likumiem mums ir jāēd tas, kas ap mums aug. Tikai tad mēs uzņemam sev nepieciešamās minerālvielas tādās harmoniskās attiecībās, kāds ir mūsu organisms un vibrācijas tādas, kādas tās ir mūsu zemes teritorijā!

Katram garšaugam ir sava īpatnēja smarža, garša, atšķirīgs bioķīmiskais sastāvs. Kopīgās īpašības ir sekojošas:

1. Augstais vitamīnu daudzums.
2. Ēteriskās eļļas dziedzeru sistēmas atjaunošanai.
3. Fitoncīdi — pūstošās mikrofloras likvidēšanai un iekaisumiem.
4. Organiskās skābes.
5. Minerālvielas.
6. Miecvielas, kas atindē zarnu traktu.
7. Rūgtvielas, kas atjauno imūnsistēmu un dod pretvēža aktivitāti.

Šīm vielām ir liela nozīme organisma fizioloģiskajos procesos, bez tām organisms nevar pastāvēt un nekādā gadījumā — kļūt vesels. Garšaugiem ir liela ārstnieciska nozīme, tos lielo gremošanas orgānu darbības traucējumu novēršanai, pret nieru, aknu, žultspūšļa iekaisumiem, pret elpošanas ceļu iekaisumiem, galvassāpēm, nervu nomierināšanai un ķermeņa energotīrīšanai.

Tieši garšaugu nelietošana mūs ir novedusi pie sāls milzīgā patēriņa. Prasmīga namamāte prot rīkoties ar garšaugiem, viņa sāli ēdieniem nelieto, īpaši dārzeņiem, jo sāls ir neorganisks savienojums, kas demineralizē dārzeņos esošos minerālsāļus. Iet bojā arī vitamīni un citas vērtīgas vielas.

Vispopulārākais garšaugs, ko lieto gaļas ēdienu pagatavošanai, ir melnie un smaržīgie pipari.

Smaržīgais pipars aug 12 m augstā kokā. Ziedu šim kokam ir maz un tie ir necili, bet augļi, kad tic ir pilnīgi gatavi, ir purpursarkanā krāsā. Smaržīgā pipara dzimtene ir Antiļu salas. Galvenais centrs, no

kurienes'pipari tiek eksportēti tagad — tā ir Jamaika. Nobriedis smaržīgais pipars ir brūni gluds, pēc smaržas nedaudz līdzīgs krustnagliņai, muskatriekstam vai kanēlim. Augļa nosaukuma tulkojums aptuveni skan šādi: "Visas garšvielas reizē". Tā kā smaržīgais pipars satur

daudz ēterisko eļļu, lietojot inhalācijās, tas ārstē saaukstēšanos, klepu.

Otrs populārākais garšaugs ir lauru lapas.

Lauru koks ir ar mūžam zaļām, smaržīgām lapām. Laura dzimtene ir Vidusjūras piekraste. Sengrieķu mitoloģijā šis augs bija veltīts Apolonam, kurš savu ķermeni greznoja ar lauru vītni. Lauru lapas attēlošana ienākusi arī tēlotājmākslā. Lauru vainags bija slavas un uzvaras simbols. Lauru lapa ir arī sākotne vārdam "laureāts".

Ēdienam lauru lapas pievieno 5-10 minūtes pirms gatavības, lai nerastos rūgta garša.

Timiāns

Timiāns ir neliels daudzgadīgs augs ar violetiem ziediem. Augs satur 12% ēteriskās eļļas ar baktcriālām īpašībām. Senie grieķi šo augu ziedoja Afrodītei — to dedzināja upurēšanas vietās. Arī slāvi šo augu izmantoja ziedošanas rituālos — to meta ugunskurā un debesīs cēlās smaržīgi dūmi. Senie slāvi augstu vērtēja arī šī auga ārstnieciskās īpašības.

Biškrēsliņi *v*

Biškrēsliņu dzimtene ir Dicnvideiropa. No turienes Viduslaikos Kārlis Lielais tos ieveda arī savā zemē un audzēja dārzā gan kā ārstniecības, gan kā dekoratīvu augu, gan arī kā garšaugu.

Kā ārstniecības un garšaugu to cienīja arī Anglijas karaliene Elizabete I. Jaunās biškrēsliņu lapas, sīki sakapātas ar olu un lokiem, bija iemīļotākais ēdiens pēc Lieldienu gavēņa. Tajos laikos ticēja, ka biškrēsliņi palīdz izdzīt no organisma "slikto garastāvokli", uzlabo vielmaiņu, ko samaitājusi ilgstoša sāls lietošana. Gardēži arī šodien biškrēsliņu lapas svaigā un kaltēta pulvera veidā pievieno omletei, maltajai gaļai, zivīm, salātiem. Biškrēsliņi kā garšaugi jālieto mazā daudzumā, jo lielās devās tas ir indīgs, taču tā garša ir tik spēcīga, ka lielā daudzumā ēdienam to nemaz nevar pievienot.

Biškrēsliņu aktīvajām vielām piemīt antiseptiska un antispazmatis- ka iedarbība, bet buljonam *:* — specifiska iedarbība uz zarnu parazītiem. Biškrēsliņi veicina žults izdalīšanos, paplašina sirds asinsvadus.

Tautas medicīna biškrēsliņus lieto pret zarnu parazītiem, zarnu mībām, epilepsiju, histēriju, tūsku, galvassāpēm, reimatismu.

Estragons

Estragons ir daudzgadīgs, līdz 120 cm augsts augs, zied baltiem ziediem. Kaukāzā to audzē kā kultūraugu. Tāpat kā krievu ģimeno*

mīl dilles, tā kaukāzieši lieto estragonu jeb, kā to dēvē arābi, — tof* hūnu.

Senajā Sīrijā estragonu vērtēja augstu. To lietoja ne tikai kā piedoi vu ēdieniem, bet ari salātos, pievienojot sieram, rūgušpienam, M īpaši — marinādēm.

Estragons satur C un A vitamīnus, ēteriskās eļļas, dod cilvēk; mundrumu, tādēļ tas tiek uzskatīts arī par vitamīnaugu un ārstnie bas augu. Estragona eļļu lieto parfimērijā. Kā ārstniecības augs esti .i gons pirmoreiz pieminēts arābu literatūrā mūsu ēras XII gadsimta. Savvaļā tas aug Sibīrijā, Tālajos Austrumos, Vidusāzijā, Dienvideiro pā, Amerikas mērenajā joslā. Kā kultūru to visvairāk audzē Franci jā, Vācijā, Aizkaukāzā. Augu izmanto ari kaltētā veidā.

Sarkanais pipars

Sarkanā pipara dzimtene ir tropiskā Amerika. Kā liecina peruāņu kapenes, tos te kultivēja ilgi pirms Amerikas atklāšanas. Spāņi un portugāļi to nosauca par indiāņu garšvielu.

Eksportam šos piparus visvairāk audzē Taizemē un Indijā. Asos pi pārus kultivēja ari senie acteki un sauca tos par "ahi". Sāli viņi nepazina, tāpēc gaļu piparoja. Uz Eiropu sarkanos asos piparus atveda Ko- lumbs. Bet 1542. gadā spāņi to ieveda Vācijā, Habsburgas pilī, kur to sāka saukt par spāņu piparu.

Koriandrs (kinza)

Viengadīgs augs, satur spēcīgas ēteriskās eļļas. Koriandru dzimtene ir Vidusjūras piekraste, kur to audzēja jau 1000 gadus pirms mūsu ēras.

Kā ārstniecības augu to audzēja arī senajā Ēģiptē, Palestīnā, Indi

II. Tagad to kultivē arī Ukrainā un Kaukāzā. Ar koriandru aromatizē laizi, konditorejas izstrādājumus, marinādes, mērces, sierus, gaļas ienus. Kaukāzā koriandra zaļumus svaigā veidā lieto pie visiem Idieniem. Armēnijā šo augu sauc par kinzu, Gruzijā par kindzus, A/ erbaidžānā par kišmitu. Kaltētu un pulverī saberztu kinzu liek pie /.upām, otrajiem ēdieniem, salātiem, sviestmaizēm. I Auga ēteriskās eļļas, vitamīni u.c. bioloģiski aktīvās vielas atjauno [Iekšējo orgānu darbību, tīra asinis. Tā kā koriandrs satur daudz askor- hlnskābes, rutīna, B un B, vitamīnus, šis augs ārstē tās slimības, kutu pamatā ir šo vielu deficīts.

Melisa

Melisa ir daudzgadīgs augs ar citronam līdzīgu smaržu. Tā dzimtene ir Dienvideiropa, kur to audzēja jau pirms mūsu ēras. Bizantijas lauksaimniecības enciklopēdijā un X gadsimta "Geoponikā" teikts, ka melisa pasargā cilvēku no bišu dzēlieniem. Un tiešām, to var saukt par "bišu baldriāniem". Melisu biškopji izmanto, kad jāatdala divas saimes.

Senatnē melisu izmantoja ka ārstniecības līdzekli. Ibn-Sina,

piemēram, to slavēja kā dzīvības spēju vairotāju, kas palīdz atbrīvoties no melanholijas. Latviešu tautas medicīnā šī auga novilkumu kopā ar majorānu lieto atmiņas nostiprināšanai.

Melisa ir labs līdzeklis aknu dziedniecībā un brīnišķīga garšviela pie salātiem, dzērieniem, saldiem ēdieniem. Dānijā melisu lieto gaļas konservēšanā. Melisas eļļu izmanto parfimērijā.

Piparmētra

Piparmētra ir daudzgadīgs augs. K;i hibrīdu no savvaļas augiem to kultivē jau sen. Senajā Romā piparmētra kalpoja par labu vēstošu pazīmi. Uzskatīja, ka tās smarža uzlabo garastāvokli, sekmē patīkamas viesību galda sarunas. Tieši tādeļ romiešiem bija šādas paražas: pirms viesu atnākšanas galdus iezieda ar piparmētru sulu, bet sienas un grīdas apslacīja ar lapu ūdens novilkumu. Senie zinātnieki apgalvoja, ka šis augs labvēlīgi ietekmē galvas smadzeņu darbību. Varbūt tieši tāpēc slavenais romiešu vēsturnieks Plīnijs Vecākais vienmēr nēsiij:i galvā svaigu piparmētru vainagu un ieteica to darīt ari saviem skolniekiem. Senajā Krievijā piparmētru piejauca ožamai tabakai, lai l:l patīkamāk smaržotu. Bet pirms pusdienām apetītes veicināšanai dzēra piparmētru kvasu. Pie ēdieniem piparmētras liek daudzas tautas —a ukraiņi, gruzīni, azerbaidžāņi, armēņi u.c.

Piparmētras uzlabo gremošanu, ārstē aknu kaites, noņem sliktu dūšu. Eiropā ir izplatītas 15 piparmētru formas.

Vērmele

Vērmele ir populārs ārstniecības augs, bet tas ir arī garšaugs, ko liek pie ēdieniem. Treknie gaļas ēdieni nekad nenodarītu organismam tik lielu postu, ja tiem būtu pievienotas kaut pāris lapiņas vērmeļu, ka to darīja mūsu senči. Tā neizsauktu žults lēkmes, toties garša noteikti uzlabotos. Kā vēsta Plīnijs, uzvarētājs četrjūgu skriešanas sacensībās guva tiesības nobaudīt pāris malku vērmeļu uzlējuma, jo uzskatīja, ka pati labākā balva ir veselība. Viduslaikos vērmeles ar pienu ieteica lietot organisma tīrīšanai. Vērmeles veicina imunitāti pret slimībām.

Arī senie latvieši labi zināja vērmeles ārstnieciskās īpašības, ārstēja anēmiju, gastrītu, tūsku, lietoja pret spalīšiem un kā diurētisku līdzekli, bet kompreses lika pie izmežģījumiem.

Vērmeļu tinktūras lieto kā žults dzinēju, aizkuņģa dziedzera sulas izdalīšanas veicinātāju. Mājās gatavotajai tējai uz 0,5 litriem ūdens ņem tējkaroti drogas un 20 minūtes ļauj ievilkties. Dzer pusi glāzes trīs reizes pirms ēšanas.

Senie romieši uzskatīja, ka vērmeles ir vislabākās zāles pret nogurumu.

Dilles

Diļļu dzimtene ir Vidusjūras piekraste, bet tās minētas jau seno ēģiptiešu rakstos, kur sauktas par "anisi". Senie grieķi tās ieviesa Alpos un nosauca par "anethum". Šis botāniskais nosaukums dillēm

saglabājies vēl šodien.

Ari Kārlis Lielais, izpratis diļļu ārstniecisko un kulināro vērtību, pavēlēja tās audzēt savā valstī. Mūsdienās dilles ir plaši izplatītas un tik pat plaši tiek arī lietotas gan pie ēdieniem, gan ārstniecībā, jo ir labi zināms, ka tās satur vērtīgas uzturvielas — olbaltumvielas, cukuru, dzelzi, fosforu, kāliju, kalciju, kas tik nepieciešams kaulu vielmaiņai, asinssastāvam, asinsvadiem. Dilles satur vitamīnus, B grupas, P un PP vitamīnus, karotīnu. Specifisko aromātu dillēm piedod ēteriskā eļļa, kuras galvenā sastāvdaļa ir karvons. To lieto kulinārijā, parfimērijā, medicīnā. Ar dillēm ārstē asinsspiedienu, kā arī kaites, kas radušās mikroelementu un vitamīnu deficīta rezultātā.

Selerija

Selerija arī ir sens kultūraugs. Tās kultivēja jau senajā Ēģiptē. Seleriju pazina arī grieķi un romieši. Selerijas audzēja maigas un baltas, aptinot kātus ar papīru, lai netiktu klāt saules stari. Senajos laikos selerijas bija skumju un nāves simbols — tās ziedoja mirušo valstības dieviem. No seleriju kātiem pina vainagus kapiem. Selerijas ēda mirušo piemiņas dienā.

Tagad selerijas audzē visā pasaulē. Tās ir ne vien garšaugi, bet arī vērtīgs ārstniecības augs, jo satur daudz minerāļu, C, B,, B*2* vitamīnus, karotīnu, kas organismā pārvēršas A vitamīnā. Selerijas lieto, lai izdzītu no organisma liekos sāļus, mazinātu nierakmeņus. Viena glāze seleriju sulas dienā dara īstus brīnumus — atjauno endokrīno sistēmu un sejas ādu. Selerijas nomierina nervu sistēmu. Šī auga attēls redzams pat uz senās Grieķijas monētām. Ar seleriju vainagiem apbalvoja sporta uzvarētājus Grieķijas pilsētā Nemē.

Vibotnes *r*

Vībotne uz zemeslodes aug visur, tādēļ arī tai latīniski dots nosaukums "visur augošs".

Vībotne ir vērmeļu dzimtas garšaugs, bet satur maz rūgtvielu. Lapas satur C vitamīnu un karotīnu.

Kā garšvielu izmanto gan vībotnes lapas, gan ziedpumpurus, gan saknes. Ziemai visas šīs auga daļas var sažāvēt, samalt pulverī un lietot gan vienu pašu pie ēdamā, gan arī kompleksā ar citiem garšaugiem. Vībotnes saknes garšas ziņā atgādina muskatriekstu.

Latvieši vībotnes plaši lietoja tautas medicīnā kā nervu nomierinošu, sāpju mazinošu, pretkrampju līdzekli. Tām piemīt antiseptiskas īpašības, tās mazina temperatūru. Senie latvieši zināja, ka vībotņu pulveris, uzlējums vai salāti spēcina novārgušu organismu pēc nepareiza uztura lietošanas, pārpūles, slimības. Vībotņu laksti ietilpst Zdrenko mikstūras sastāvā, to lieto kā simptomātisku līdzekli dažu ļaundabīgo audzēju formu, gastrīta, kuņģa čūlas ārstēšanai. Tautas medicīnā vībotni vēl lieto pret bezmiegu, epilepsiju, neirastēniju, galvas sāpēm, zobu sāpēm, bronhiālo astmu, grūtniecības

toksikozēm, reimatismu, nieru un urīnpūšļa akmeņiem, kopā ar medu nonāvē TBC nūjiņas, t. i., ārstē plaušu tuberkulozi.

Pret cērmēm dod 25 g lakstu pulvera dienā. No vībotņu lakstiem un saknēm gatavo spirta ekstraktu kuņģa, taisnās zarnas un dzemdes vēža ārstēšanai. Kā nomierinošu un sāpes remdinošu līdzekli gatavo tēju, ņemot 2 tējkarotes drogas uz vienu glāzi ūdens. Vībotņu vannas un kompreses lietoja pret augoņiem, sāpēm locītavās, čūlām, nedzīstošām brūcēm. Uz brūcēm un čūlām var likt arī svaigu augu putriņu.

Pagātnē vībotnēm piedēvēja maģisku spēku. Mattioli savā "Herbārijā" apgalvo, ka Līgo vakarā, t. i., Jankas Kupalas dienas priekšvakarā, cilvēki apjozās ar vībotnēm, galvā lika vībotņu vainagus, lai uz gadu pasargātos no burvestībām un slimībām. Par to vēsta arī mūsu tautas dziesmas.

Dievkociņi

Dievkociņš ir daudzgadīgs puskrūms, brīnišķīgs garšaugs un arī ārstniecības augs. Viduslaikos ārstniecības augu vācēji dievkociņu turēja lielā cieņā. Bankesa "Herbārijā" atzīmēts, ka "šis augs, sadedzināts un sajaukts ar augu eļļu, atjauno matus tiem, kas tos pazaudējuši." Bet citā darbā "Veselības dārzi" ir teikts, ka pat šī auga dūmi, tam degot, skaisti smaržo, izdzenot no mājas slimības un čūskas.

Tautas medicīnā dievkociņu lieto kā gremošanas stimulatoru, tas iznīcina zarnu parazītus. Kā garšaugs der gan svaigā, gan kaltētā veidā. Dienvidnieki šo garšaugu lieto pie treknām gaļām (cūkas, jēra, zoss u.c.), pievieno biezpienam, salātiem, mērcēm, majonēzei. Toties franči dievkociņu liek drēbēs pret kodēm.

Dievkociņš ir visaromātiskākais vērmeļu dzimtas garšaugs. Dienvideiropā tas aug savvaļā. Ziemeļnieki saberztas dievkociņa lapas kopā ar samaltām ogām liek pie gaļas ēdieniem, mērcēm, mājās ceptas maizes, ko sauc par "mednieku maizi".

Bārbeles

Ar bārbeļu sulu vai kaltētu ogu pulveri dienvidnieki apkaisa gaļas ēdienus — cepešus, šašlikus. Šo sulu vai pulveri var pievienot ari jebkurai mērcei — gan aukstām, gan karstām. Ogas ir ne tikai garšīgas, bet arī veselīgas. Ārstniecībā tiek izmantotas arī lapas, jo līdzās citām vērtīgām vielām tās satur berberīnu, kas stimulē žults sekrēciju, pastiprina dzemdes kontrakcijas, pazemina asinsspiedienu. Bārbeļu tinktūru lieto holecistītiem, žultsakmeņu gadījumos, zarnu trakta darbības tonizēšanai, asiņošanas apturēšanai pēcdzemdību periodā. Bārbeļu lapas un saknes ietilpst arī Zdrenko mikstūrā, kolctitīnā, ko lieto aknu un žultspūšļa slimību ārstēšanai.

Tautas medicīnā bārbeļu saknes un sakņu masu lieto nieru un urīnpūšļa iekaisumu, reimatisma ārstēšanai. Šim nolūkam uzlējumu, kuram ņem 2 ēdamkarotes drogas uz vienu litru ūdens, dzer vienu

divas glāzes dienā. Tautas medicīnā lieto arī augu novārījumu pret kuņģa spazmām un liesas slimībām. Lapu novārījums ārstē cingu, dizentēriju, caureju.

Gurķumētra

Gurķumētras dzimtene ir Dienvidrietumciropa, kur to audzē vēl šodien, īpaši biškopības rajonos. Gurķumētras sula smaržo pēc svaigiem gurķiem, tādēļ pavasaros, kad svaigo gurķu vēl nav. ar to bagātina salātus. Viduslaikos gurķumētru kopā ar piparmētru, pētersīļiem, ķiplokiem, fenheli, rozmarīnu lietoja kā piedevas pie salātiem, bet gurķumētras ziediem rotāja saputotu putukrējumu, salātus u.c. ēdienus. Angļiem ir teiciens: "Gurķumētra dod drosmi". Bet senie grieķi par šo augu teica tā: "… ar gurķeni es stiprinos un drošāks kaujā eju". Šī auga reputācija — "iepriecinātājaugs", kas atvaira visas skum jas un bēdas, tam ir gājusi līdzi cauri gadsimtiem un tā tas tiek raksturots arī šodien.

Tautas medicīnā augus lietoja nervu ārstēšanai, asins tīrīšanai, sirds stiprināšanai.

Kliņģerītes

Kliņģerītes ir ne tikai ārstniecības augs, bet arī garšaugs. Garšaugos tā ir iekļuvusi pa "aplinkus" ceļiem — nabadzīgie ļaudis to agrāk lietoja dārgā safrāna vietā, kalendulīns labi šķīst eļļā un taukos, tādēļ kliņģerītes liek pie mīklām, sviesta un siera iekrāsošanai. Viduslaikos ar kliņģcrītēm iekrāsoja arī zupas. Visā Eiropā no kliņģerītēm gatavo antispazmātiskas, antiseptiskas zāles. Kliņģcrītēm piemīt arī nomierinoša iedarbība, tās sekmē kuņģa sulas sekrēciju, palielina kuņģa skā bi, tās fermentatīvo aktivitāti. Ar kliņģerīšu preparātiem ārstē furun- kulozi, vēnu iekaisumus, angīnu, smaganu iekaisumus, divpadsmit- pirkstu zarnas čūlu, žults ceļu iekaisumus, sirds aritmiju, hipertoniju, lieto klimaksa laikā. Kliņģerīšu ziedi kopā ar nikotīnskābi ietilpst K tablešu sastāvā, kuras lieto kā netiešas iedarbības līdzekli neoperēja- mu kuņģa un zarnu trakta, kā arī plaušu vēža ārstēšanai.

Tautas medicīnā kliņģerītes lieto pret pinnēm, augoņiem, čūlām, ēdēm, brūcēm, acu iekaisumiem, kārpām. Kliņģerīšu lakstu sulu, kas vienādās daļās sajaukta ar jāņogu sulu un eļļu, divas reizes dienā lietoja pret vasaras raibumiem. Iekšķīgi kliņģerītes lietoja pret rahītu, liesas, aknu, sirds asinsvadu slimībām, podagrai, galvas reiboņiem, piena dziedzeru, olnīcu vēža ārstēšanai, urīnpūšļa akmeņu šķīdināšanai, neirožu ārstēšanai.

Ķimenes

Arheoloģiskajos izrakumos, kas attiecas uz 3. gs. p. m. ē., ķimenes atrastas pāļu būvēs, un ir pamats uzskatīt tās par visvecāko garšaugu Eiropas kontinentā. Arī Āzijā ķimenes audzēja jau pirms mūsu ēras. Diokrīts ķimenes rekomendēja vēdera slimību gadījumos, bet

viduslaikos bija pieņemts ēdienreizes noslēgt ar ķimeņu saldumiem, jo tas bija izteikts līdzeklis pret uzpūstu vēderu. Kopā ar anīsu, koriandru un fenheli ķimenes agrāk pievienoja arī ievārījumiem. Šekspīra Falstafs "Jautrajās vindzorietēs" ar ķimenēm pārkaisīja ceptus ābolus.

Mūsdienās ķimenes lieto maizes ceptuvēs, konditorejās, tās liek pie sieriem, biezpiena, salātiem, zupām, skābiem kāpostiem, gaļas ēdieniem. Kā garšaugu izmanto visas auga daļas. Ķimenes var kaltēt, samalt pulverī un piebērt pie gatava ēdiena. Ķimeņu eļļai piemīt antimikrobiāla iedarbība.

Ķimenes paaugstina gremošanas orgānu darbību, to tonusu, samazina rūgšanas procesu zarnās, ārstē zarnu atoniju, veicina sekrēciju.

Tautas medicīnā ķimenes lieto kā žultsdzinēju, atkrēpošanas līdzekli, ar tām ārstē klepu, rahītu, dispepsiju, lieto kā diurētisku un spazmolītisku līdzekli. Ķimenes lieto arī parfimērijā.

Kadiķis

Kadiķis mūsu mērenajā joslā ir gandrīz vai pats vērtīgākais garšaugs. To lietojuši jau mūsu senči, izmantodami uzturā un ārstniecībā gan skuju miltus, gan ogas. Kadiķis satur ēteriskās eļļas, rūgtvielas, miecvielas, organiskās skābes.

Kadiķu skuju pulveri vai ogas lieto pie visiem gaļas ēdieniem, dārzeņu sautējumiem, salātiem, zupām.

Kadiķis ārstē saaukstēšanās slimības, likvidē iekaisumus, ārstē plaušu un bronhu slimības, atjauno dziedzeru darbību.

Krešu salāti

Krešu salāti bija pazīstams augs jau senajiem romiešiem. Viņi šos salātus izmantoja auksto uzkožamo aromatizācijai, lika pie salātiem, pievienoja sieriem, desām, olu ēdieniem. Krešu salāti ir bagāti ar C vitamīnu, tie ārstē žultsceļu slimības, jo ir spēcīgs žults dzinējs, tie veicina vielmaiņu, normalizē gremošanu.

Lupstājs

Lupstāju jau lietoja senie grieķi un romieši. Šis augs bija populārs arī viduslaikos, par ko liecina Hildegarda sacerējumi Rupcrstsburgas klosterī XII gs.. Tajos laikos lupstāju vairāk lietoja kā ārstniecības, nevis garšaugu. Uzskatīja, ka tas palīdz pret visām slimībām. Lupstāju lieto salātos, zupās.

Lupstāja aktīvās vielas darbojas kā diurētisks un sekrēciju veici nošs līdzeklis, kas sekmē gremošanu, mazina kuņģa un zarnu kolikas.

Tautas medicīnā sakņu uzlējumu kā diurētisku līdzekli lieto tūskas, nieru, urīnpūšļa iekaisumiem, dzeltenās kaites; žults sekrēcijas veici nāšanai, zarnu darbības pastiprināšanai; podagras, reimatisma, nervu vājuma, impotences ārstēšanai. Ārīgi to lieto nedzīstošu brūču dziedēšanai, matu skalošanai, lai stiprinātu matu saknes.

Fenhelis

Jau senos laikos bija populārs augs ķīniešiem, indiešiem, ēģiptiešiem, grieķiem, romiešiem. Tam tika piedēvētas brīnumdarītāja īpašības, kas palīdz pie visiem karsoņiem. Eiropā fenhelis nokļuva agrajos viduslaikos. Tagad šo augu īpaši ciena itāļi. Kā garšaugu lieto pie zupām, mērcēm, salātiem, bet sēklas kaisa uz maizes. Itāļi, cepot uz iesma gaļu, cepšanas laikā apkaisa to ar fcnheļa sēklām.

Fenhelis ārstē auss iekaisumus, likvidē spazmas, novērš pūšanas procesus zarnās, sekmē atkrēpošanu, piena dziedzeru sekrēciju.

Tautas medicīnā fcnheļa augļus lieto žultsakmeņu un nierakmeņu slimību ārstēšanai.

Apīņi

Apīnis ir īsts Eiropas un Rietumāzijas "iedzīvotājs", tas aug gan savvaļā, gan arī tiek kultivēts. Sākumā to audzēja tikai kā ārstniecības augu, sevišķi senie grieķi un romieši. Pie alus apīņus pirmie sāka likt mezopotāņi Tigras un Eifratas upes krastos. Par pirmajiem no apīņiem darinātajiem aliem mēs uzzinām no Francijas karaļa Filipa dokumentiem, kas datēti ar 760. gadu. Tad mūki sāka audzēt apīņus klosteru tuvumā un brūvēt alu. Apīņi dod alum garšu un pasargā to no bojāšanās.

Senie grieķi apīņu jaunos dzinumus pavasaros lietoja salātiem, bet apīņu pulveri pievienoja pie gaļas ēdieniem. Apīņu tēja ārstē gastrītu, cistītu, nierakmeņus, galvassāpes, bezmiegu. Ārīgi tos lieto pret matu izkrišanu, dziedē grūti dzīstošas brūces, apīņu kompreses liek uz sasitumiem sāpju remdēšanai, lieto aromātiskām vannām, pret ādas niezi.

Apīņu aktīvajām vielām piemīt nomierinoša, pretsāpju, antibiotiska iedarbība. Uzlējumam ņem 1 tējkaroti drogas uz 1 glāzi ūdens. Dzer glāzi dienā pirms gulētiešanas. No apīņiem iegūst eļļu. Vācijā to izmanto valokordīna pagatavošanai.

Apīņus lieto aknu, ādas slimību un endokrīnās sistēmas ārstēšanai.

Izops

Izops ir ne tikai dekoratīvs, bet arī ārstniecības un garšaugs. Tulkojumā no grieķu valodas tas nozīmē "cūkas purns". Izopa dzimtene ir Vidusāzija. Viduscirop ā tas nonāca X gs. kopā ar mūkiem benedik- tiešiem. Viduslaikos izopa lapas lika pie zupām, pastētēm. Arī šodien to izmanto gan salātiem, gan zupām, mērcēm, gaļas ēdieniem.

Ārstniecībā izopu lieto gremošanas uzlabošanai, slimību gadījumos tas samazina svīšanu, paaugstina asinsspiedienu, ja tas ir zems.

Pīlādzis

Pīlādžu ogas ir smalka garšviela dažādām mērcēm, marinādēm gan svaigā, gan kaltētā, gan arī pulverī saberztā veidā. Pīlādžu ogas

(arī lapas) savvaļas garšaugu komplektos tiek izmantotas gandrīz vai par pamatsastāvdaļu. Pīlādžu ogas satur daudz pektīnvielu un tādēļ no tām var pagatavot labu, dekoratīvu želeju, ar ko dekorēt dažādus ēdienus.

Pīlādžu ogas un arī lapas ir ļoti veselīgas. Tās ārstē slimības, kas veidojas no A vitamīna trūkuma — redzes traucējumus, gļotādas bojājumus, iekaisumus, čūlas, reimatismu, šķīdina nieru un urīnpūšļa akmeņus, lieto arī kā diurētisku līdzekli, minerālvielu maiņas traucējumu novēršanai, menstruāciju regulēšanai. Svaigu sulu lieto dizentērijas, cingas, hipertonijas, aterosklerozes ārstēšanai, zarnu darbības stimulēšanai.

Timiāns

Senie ēģiptieši to izmantojuši mirušo ķermeņu icbalzamēšanai. Tajā pat laikā viņi pasvītroja arī šī auga ārstnieciskās īpašības. Tā arī cēlies auga nosaukums, kas tulkojumā nozīmē "stiprais", "vīrišķīgais".

Timiāna zaļās lapas pievieno ēdienam kā pamatgaršaugu, bet tu var lietot arī garšaugu komplektā. Timiāns ir universāla garšviela to var pievienot pie zupām, mērcēm, salātiem, zivju un gaļas ēdie niem, sviestam, marinādēm.

Timiāna aktīvās vielas iedarbojas antiseptiski, sekmē bronhu dziedzeru sekrēciju, tādēļ to pievieno dažādām atklepošanas mikstū rām, ekstraktiem, uzlējumiem (arī pertusīnam). Timiāns ārstē garo klepu, kuņģa kataru, žults spazmas, likvidē zarnās pūšanu, rūgšanu, tātad — novērš organisma pašsaindēšanos ar pūšanas vielām un indi gām gāzēm. Ēterisko eļļu timolu lieto zobārstniecībā, kakla skalo i nai, īpaši pret aizsmakumu.

Tautas medicīnā timiānu lieto kuņģa katara, divpadsmitpirkstu zar nas čūlas ārstēšanai, bronhiālās astmas, gremošanas traucējumu novēršanai.

Ārīgi lieto pcldēm un kompresēm reimatisma, kāju pamiruma, sasitumu, izmežģījumu gadījumos, kā ari pret kāju uztūkumiem, sāpēm locītavās un krustos.

Mārsils

Mārsilu var uzskatīt par timiāna "brāli", taču, ja timiānu kultivē, tad mārsilu ne. Tas aug savvaļā sausās mežmalās. Patīkamās garšas dēļ to lieto visos tais pašos gadījumos kā timiānu. Arī ārstniecisko īpašību ziņā mārsils maz atšķiras no timiāna. Arī mārsila preparātiem piemīt dezinficējošas un nomierinošas īpašības, no drogas gatavo ekstraktus bronhītiem, klepum, žults sekrēcijas veicināšanai. Ārīgi drogu izmanto peldēm sāpju remdēšanai, kā antiseptisku līdzekli.

Tautas medicīnā to lieto gremošanas orgānu stimulēšanai, pret sāpēm vēderā, nieru slimībām, pret drudzi, garo klepu, vairogdziedzera darbības pastiprināšanai. Ārīgi lieto pret radikulītiem, reimatismu, čūlām, apdegumiem, kas iegūti no skābēm. Stipru

novārījumu lieto acu kompresēm un skalojumiem.

Nātre

Kaut arī nātre skaitās dārzenis, uzturā to lieto zupās, sautējumos, salātos, pārsvarā tā tomēr ir garšaugs. Pie tam, garšaugu jauktajos pulveros to ņem par pamatsastāvu, kuram pa druskai pievieno vairāk aromātiskus augus. Nātre satur daudz hlorofila (no nātru lapām iegūst hlorofilu), bet hlorofils nevar veidoties bez dzelzs klātbūtnes. Savukārt ari dzelzs nav viena, tā ir harmoniskā ansamblī ar pārējiem mikroelementiem. Ar to arī izskaidrojamas nātres milzīgās ārstnieciskās spējas. Lielās nātres preparātus lieto kā polivitamīnus, kā arī dzemdes, plaušu, nieru, zarnu asiņošanas apturēšanai. Nātru lapu uzlējums un ekstrakts veicina asins recēšanu, palielina eritrocītu un hemoglobīna daudzumu asinīs, sašaurina asinsvadus. Nātru lapu sausais ekstrakts kopā ar ķiploku ietilpst allahola sastāvā. Nātres samazina cukura daudzumu asinīs, urīnā.

Tautas medicīnā ar nātru sulu ārstē asiņošanas, hemoroīdus, zarnu darbības traucējumus, hroniskas ādas slimības, pinnes, niezes, augoņus, lieto asins attīrīšanai podagras gadījumā, reimatisma ārstēšanai. Ēdot nātres, nedrīkst lietot uzturā gaļu, zivis, dzert alkoholiskus dzērienus. Nātru sakņu uzlējumu lieto astmas, kuņģa slimību ārstēšanai, matu audzēšanai, arī kā pretblaugznu līdzekli. Nātru lapas ietilpst Traskovska pretastmas mikstūrā un dažādu jauktu tēju sastāvā.

Graudaugi

Grauds, sevišķi dīgstošs, satur visu, kas nepieciešams cilvēka organismam. Visi vitamīni, minerālsāļi, mikroelementi un citas bioloģiski aktīvas vielas ir sakopotas grauda ārējā apvalkā, bet jo sevišķi — dīglī. Taču, bīdelējot graudus, tieši šīs daļas atdala nost, un baltajos miltos samaļ vienīgi graudu vidusdaļu, kas nesatur neko citu, kā vienīgi ogļhidrātus. Šie ogļhidrāti organismā pārvēršas cukurā, bet cukura gala noārdīšanās procesi ir neorganiskās skābes, kas demineralizē kaulus, zobus, iekšējos orgānus, locītavas, rada skābu reakciju asinīs. Tādējādi organisms tiek pakļauts visām slimībām, jo tam pret skābo reakciju nav aizsargspēju — imunitātes. Tādēļ maize var būt gan nāvējoša, gan veselību nesoša. Viss atkarīgs no tā, kādu maizi ēd. Visveselīgākā ir īsta klona maize. Tai seko kviešu, miežu karašas, pilngraudu maize, kliju maize (nejaukt ar sēnalu). Maizi cepot, graudi tomēr tiek pakļauti termiskai apstrādei. Tās procesā iet bojā dauc aktīvu vielu, tādēļ visveselīgākie un ārstējošākie ir diedzēti grau Trīs dienas tie jāpatur ūdenī, līdz sadīgst mazi, balti asniņi. Šajā stadijā grauda dīglis un bioloģiski aktīvās vielas tajā ir tā aktivizējušas, ka kļūst izmantojamas cilvēka organismam.

Diedzētos graudus var ēst pa saujai no rītiem, pusstundu pirms zaļu tējas lietošanas. Graudos ir fosfors, kalcijs, fluors, kas tik ļoti ne

pieciešams mūsu zobiem, mugurkaulam.

Graudaugi, kurus lieto nelobītus un nepulētus, ir tikpat veselīgi ka griķi, prosa. Turpretī graudu izstrādājumi — manna, putraimi, ir lobīti no grauda vidusdaļas un tāpēc uzturā nav lietojami. To pašu var teikt arī par pulētiem rīsiem. Austrumnieki uzturā lieto naturālus, nepulētus rīsus ar visu apvalku un dīgli, kas satur organismam visas nepieciešamās vielas.

Kukurūza (Zeanaye)

Ķīmiskais sastāvs: drīksnas, taukās eļļas (līdz 0,5%), ēteriskās eļļas (līdz 31%), vaski, sveķi (27%), glikozīdiskas rūgtvielas, sapanīni, miecvielas, stigmasterols, citosterols, nenoskaidroti alkoloīdi, minerālvielas, askorbīnskābe, pantotēnskābe, tiamīns, fillohionons (K*3* vitamīns), mezoinzīts, tokaferoli, flavonoīdi, retinoli, kroptoksatīns.

Graudos ir ciete, tauku eļļas, pastozani, tiamīns, B*2* vitamīns, B*6* vitamīns, kalciferoli, tokoferoli, nikotīnskābe, pantotēnskābe, biotīni, karotīni.

Lieto: kā žults dzinēju pie aknu iekaisuma ar žults sekrēcijas aizturi, pie žultspūšļa, žultsceļu iekaisumiem, pie hroniskiem urīnpūšļa iekaisumiem (5% drīksnu uzlējums), arī pie sirds mazspējas un tūskas, pie urīnakmeņiem (3% drīksnu uzlējums), pie nieru iekaisumiem bērniem, pret dzemdes asiņošanu, pie hipertoniskās slimības, aterosklerozes, pie diabēta (drīksnas), pie aptaukošanās, lai mazinātu ēstgribu (drīksnu uzlējums).

Tautas medicīnā pie olnīcu iekaisumiem (drīksnu uzlējums), ārīgi pie ekzēmām, dažādiem ādas izsitumiem.

Novārījumam uz 1 1/2 glāzes auksta ūdens ņem 2 ēdamkarotes drīksnu drogas un vāra slēgtā emaljētā traukā uz nelielas uguns 30 minūtes. Atdzisušu nokāš, lieto 1-3 ēdamkarotes ik pa trim stundām.

Uzlējumam uz 1 glāzi verdoša ūdens ņem 10 g drogas, ļauj 1 stundu ievilkties, izkāš, lieto — 3 ēdamkarotes ik pa divām līdz četrām stundām pirms ēšanas.

Kukurūzas eļļu lieto pret sklerozi trīsreiz dienā pa 1 ēdamkarotei trīs nedēļas. Var pievienot salātiem, vinegretiem.

Kukurūzas drīksnu preparāti palielina žults sekrēciju, samazina tās koncentrāciju, īpatnējo svaru, bihrabina daudzumu, sašķidrina to, veicina diurēzi, šķīdina sāļus, sekmē asins recēšanu, paaugstina proteabina saturu asinīs. Kukurūzas eļļa samazina arī holesterīna daudzumu asinīs.

Lini (linum usitatissimum)

Ķīmiskais sastāvs: sēklās taukas eļļas (30-44%) — linolēnskā- bes, izolifolānskābes, linolskābes, ollānskābes, polimitinskābes un iristinskābes, glikozīds, linemarīns, organiskas skābes, fermenti, askorbīnskābe, karotīni. Sēklu apvalkos ir augstmolekulāri savienojumi. Lakstos un dīgstos linamarīns, eskuletīns, sekulīns.

Lieto: pie aterosklerozes. Litenollu eļļu 1 ēdamkaroti rītos vienu mēnesi. Kursu atkārto pēc vajadzības. Kā vieglu caurejas līdzekli, pie paaugstināta skābuma kuņģī (linsēklu uzlējumu), ārīgi lieto pie termiskiem un apstarojuma izraisītiem apdegumiem.

Tautas medicīnā pie aizcietējumiem — 3 tējkarotes sēklu aplej ar divām glāzēm ūdens, īsu brīdi pavāra, ļauj 10 minūtes pastāvēt un izkāstu lieto pusglāzi tukšā dūšā; pie elpošanas ceļu iekaisumiem, urīnpūšļa un urīneeļu iekaisumiem, urīna aiztures, nieru iekaisuma (sēklu novārījumu) un urīndzenošu līdzekli (lakstu uzlējumu: uz 1 glāzi verdoša ūdens ņem 1 ēdamkaroti lakstu, lieto pa 1 ēdamkarotei 3 līdz 4 reizes dienā), pie nierakmeņiem, žultsakmeņiem (svaigu linu eļļu pa ēdamkarotei 2 reizes dienā), pie priekšdziedzeru iekaisuma (sēklu novārījumu); pie gremošanas trakta, resnās zarnas iekaisumiem, spazmām, pie cukurslimības, čūlas (sēklu novārījumu), pie dizentērijas.

Pie paaugstināta kuņģa skābuma ņem 1 tējkaroti sēklu uz glāzi karsta ūdens, lieto pa pusglāzei 2 līdz 3 reizes dienā. Visi linsēklu līdzekļi jāgatavo īsi pirms lietošanas, jo tie ātri bojājas.

Linsēklu gļotām ir apvelkoša, pretiekaisuma, sāpes remdinoša un vēdera darbību veicinoša darbība.

Lucerna (medicagosativa)

Ķīmiskais sastāvs: lakstos olbaltumvielas (21%), aminoskābes, amīni, lipīdi, ciete, pektīnvielas, karbonskābe, fenolkarbonskābe, menolskābc, dvoksimolomskābe, letoglatarskābe, sinepskābe, ferulskābe, kumārskābes, saharīdi, stelnoze, seikuptuloze, vcbuksoze. Triterpansaponīni. Minerālvielas — kalcijs, kālijs, fosfors, nātrijs, magnijs, silīcijs, sērs, hlors, tokoferoli, riboflavīns, biotīns, karotinoīdi, rutīns, askorbīnskābe.

Lieto: pie aizkuņģa un vairogdziedzeru pazeminātas funkcijas. Tautas medicīnā pie neirozes, cukura diabēta.

Magones (papever somniferum)

Ķīmiskais sastāvs: visās auga daļās ir alkoloīdi, visvairāk pogaļās. Opijs ir organiska un neorganiska savienojuma maisījums, kurā ir alkoloīdi, olbaltumvielas, ogļhidrāti, kaučuks, organiskās skābes, gļotvielas, pektīnvielas, triterfēni, krāsvielas. No opija izdalīti ap 40 alkoloīdu, no tiem svarīgākie ir fenontranizolunolīna atvasinājumā — narkotīns, papaverīns, narceīns.

Sēklās ir taukas eļļas, olbaltumvielas, lecitīni, gļotvielas, alkoloīdi.

Lieto: sāpju remdēšanai pie traumām, pēc operācijām, pie vēderplēves iekaisuma, žultspūšļa iekaisuma, kuņģa un nieru kolikām, pie bezmiega, ja tā cēlonis ir sāpes, pie klepus, asinsvadu spazmām, hipertonijas. Pie klepus — kodeīnu, pie asinsvadu spazmām un hipertonijas — papaverīnu.

Auzas (avana sativa)

Ķīmiskais sastāvs: olbaltumvielas (11-18%), trigonelīns, firosīns, leksitīns, cicte (40-60%), pektīnvielas, taukvielas, avenīns, cukuri, ēteriskās eļļas, fermenti; minerālvielas — kālijs, fosfors, sveķi, ho- līns, ticerīns, B*2* vitamīns, pentotenskābe, karotīns, saponīns, avena-

Ins. Lakstos — poJisaharīdi, minerālvielās, B grupas vitamīni, asorbīnskābe.

Lieto: dietoterapijā pie organisma vājuma un spēku apsīkuma, pēc fclimībām, garīgās piepūles, slimojot ar plaušu tbc, sirds un aknu slimībām, kā mīkstinošu un vieglu caurejas līdzekli, pie kuņģa un zarnu iekaisumiem, pie hroniskas saindēšanās ar svinu. I Tautas medicīnā lieto kā tonizējošu līdzekli pie bezmiega, neiras- ftčnijas (auzu salmu, lakstu uzlējumu, novārījumu), kā žults dzinēju uz 1 glāzi ūdens ņem ceturtdaļglāzi graudu, vāra, līdz paliek 3/4 šķidruma, lieto trešdaļu glāzes 3 līdz 4 reizes dienā), kā diurētis- ku līdzekli pret tūskām, nieru slimībām, vēdera uzpūšanos (uz 1 litru verdoša ūdens ņem 30 g zāļu lakstu vai sulas, ļauj 2 stundas ievilkties, izkāš, lieto pusi glāzes 4 līdz 5 reizes dienā).

Saulespuķes (Helianthus aunas)

Ķīmiskais sastāvs: sēklcņos taukas eļļas (30-55%), tajā palaiteskābes, stearinskābes, arslādskābes, lignoserolskābes, pleinskābes, lieroskābes, glicerīdi, karatonoīdi, olbaltumvielas (13-14%), ogļhidrāti, fitīns, miecvielas, hlorogenskābes, citronskābe, vīnskābe.

Lieto: pie žultsakmeņiem., holestītiem, žults ceļu iekaisumiem, aknu iekaisumiem (kā žults dzinēju, ceturtdaļglāzi eļļas tukšā dūšā, nedaudz pagulēt uz labajiem sāniem), ēstgribas rosināšanai, pie aklās zarnas iekaisuma, bronhiālās astmas (lapu un ziedu uzlējumu), pret aterosklerozi, pie gripas, augšējo elpošanas ceļu iekaisuma.

Tautas medicīnā lieto pie aknu slimībām, neirozēm (ziedus un lapas ņem vienādās daļās, uz 1 daļu šāda maisījuma ņem 3% degvīna, ļauj 1 līdz 2 nedēļas nostāvēties; svaigas sēklas, palielinot daudzumu no 1 līdz 30 un atpakaļ), pie klepus (sēklas), pie bronhu spazmām un zarnu sāpēm (uz 1 litru verdoša ūdens ņem 1 tējkaroti ziedu), ārīgi lieto pie apdegumiem, brūcēm (izkarsētu, atdzesētu eļļu).

Prosa, sējas (Panicum siliacam)

Ķīmiskais sastāvs: ciete (10%), olbaltumvielas (12%), taukvielas (3,5%), celuloze (1%), minerālvielas, alkoloīdi, nikotīnskābe, varš, niķelis, mangāns un cinks.

Lieto: ārstnieciskā ēdināšana, sirds asinsvadu slimniekiem, fl aterosklerozes un hroniskiem vēdera aizcietējumiem, aknu slimlhlffl

Soja (Glycine)

Ķīmiskais sastāvs: sēklās olbaltumvielas (36-45%), no ||||ļ 80-90% ir pilnvērtīgās augu olbaltumvielas. Olbaltumvielu sojR It 14 reižu vairāk nekā vistas gaļā, 3-4 reizes vairāk nekā olās un IlgU lopu gaļā. Visas dzīvībai nepieciešamās aminoskābes — argoiuin leicīns,

ozolucīns u.c., taukās eļļas ar taukskābju glicerīdiem, «l.uull fosfatīdu — lecitīns, kapelīns, cukuri, ciete, pektīnvielas, sVˆH vasks, rūgtvielas, fermenti, minerālvielas un mikroelementi — kali)», fosfors, kalcijs, dzelzs, magnijs, varš, mangāns, cinks, kobalts, kārt* tonoīdi, tiamīns, tokofcroli, kalcijeroli, askorbīnskābe, sapoganini, sojas apagenols, vitamīni — A, B*r* B*2* , D, C, E, K.

Lieto: dietoterapijā pie aterosklerozes un profilaktiski pret alero sklerozi, pie vielmaiņas traucējumiem, aptaukošanās (no sēklām gūto lecitīnu), spēka izsīkuma, mazasinības gadījumos (lccitīnu). ,

No sojas sēklām iegūst pienu, kas pēc savas vērtības un fizikai» jām īpašībām nav sliktāks par govs pienu, bet diētiski pat labāks. Tfl ieteic čūlas slimniekiem, paaugstinātas kuņģa skābes gadījumos, sl|« mojot ar vēdera tīfu. No sojas eļļas gatavo margarīnu, iegūst Iccilmu, no olbaltumvielām gatavo desas. Tautā soju sauc arī par "augu gaļu",

Ziedputekšņi

Zicdputekšņi satur daudz bioloģiski aktīvu vielu, vitamīnu, minO rālsāļu un tādēļ ar tiem bagātīgi papildina mūsu uzturu. Līdz ar to organisms necieš no šo vielu trūkuma un nevar saslimt ar daudzām sli mībām, kuru pamatā ir šo vielu trūkums.

Zicdputekšņi satur 7-30% olbaltumvielu: kā visas neaizstājamās, tā arī aizstājamās aminoskābes. Ziedputekšņi satur 7 reizes vairāk ol baltumvielu nekā gaļa, siers, piens. Šīs aminoskābes savā starpā ir sa- līdzsvarotas. Tās ir līdzsvarā arī ar citiem komponentiem, ko nevar teikt par dzīvnieku valsts olbaltumvielām. Ziedputekšņi nerada organismā indes un atkritumus. No ogļhidrātiem, kuru saturs ziedputek

hios ir 25 līdz 50%, atrodam glikozi, fruktozi, saharozi, rafinozi, cie- H, pentozānus, celulozi, dekstrīnus. Visi šie ogļhidrāti te ir kopā ar Mikroelementiem, tāpēc ir ideāls enerģijas avots. I No taukvielām zicdputekšņos ir lecilīns — augu eļļa, kas aktīvi Harbojas holesterīna maiņā.

■ Zicdputekšņu minerālvielās sastopam mikroelementus — beriliju, ■tioru, vanādiju, volframu, galliju, zeltu, magniju, kobaltu, litiju, va- H ii i molibdenu, sudrabu, silīciju, kas atrodami attiecīgajā augsnē un Huru bites ievāc no ziediem. Tādēļ zicdputekšņi ir izcils līdzeklis, ja fciucēta minerālvielu maiņa.

I Vitamīnu: B, B*2* , B*3* , B*5* , B& , B„, B,*2* , H, P, C, E, K, D ziedputekšņus ir nedaudz, bet šeit visi vitamīni ir mūsu organismam izdevīgā, «.mantojamā līdzsvarā. Ziedputekšņi medū veicina aknu darbību. I Mūsu zinātnieki un mediķi ar ziedputekšņiem ārstē bērniem anēmiju, rahītu, nervu darbības traucējumus, garīgo atpalicību. I Ziedputekšņi ar medu ieteicami sportistiem un cilvēkiem, kuru ■darbs prasa lielu fizisko slodzi. Šo produktu lietošanas rezultātā papildinās darba spējas, attālinās fiziskā un psihiskā noguruma slieksnis, lUrklāt

efekts saglabājas 10 dienas pēc zicdputekšņu lietošanas. Zicdļputekšņi un medus nenoslogo vielmaiņu, īsā laikā dod lieliskas enerIģijas rezerves.

15 g zicdputekšņu spēj aizstāt 20 reižu lielāku daudzumu parasto ļU/.turproduktu, kas grūti sagremojami un krietni noslogo vielmaiņu, ļ Visi speciālisti uzsver zicdputekšņu izcilo nozīmi vecu cilvēku uzturā. Veci cilvēki ziedputekšņus var lietot kopā ar medu. Abi šie produkti spēj pagarināt viņu aktīvo mūžu, novērst priekšlaicīgu novecošanu, aizkavēt slimības.

Kā lietojam ziedputekšņus?

Franču speciālisti tos iesaka lietot dabiskā veidā — vai nu graudiņos, vai arī samaltus pulverī. Atsevišķi vai kopā ar medu. Katrā ziņā tikai ne kopā ar karstu ēdienu vai dzērienu. Ļoti viegli tos izšķīdināt nelielā daudzumā silta ūdens. Profilaktiskā dienas deva ir 20 g, bet ārstnieciskā deva ir 32 g. Bērniem no 3 līdz 5 gadu vecumam — 12 g dienā, bet no 6 līdz 12 gadu vecumam — 16 g dienā. Tos iesaka lietot no rīta tukšā dūšā, 15 minūtes pirms ēšanas. Pusdienā tāpat — 15 minūtes pirms ēšanas. Pirms gulētiešanas ziedputekšņus nav ieteicams lietot. Cilvēkiem ar spēcīgu sekrēciju ziedputekšņi jālieto ēšanas reizē. Sievietes ēd ziedputekšņus mazāk, jo tie ir vīrišķie hormoni un no pārdozēšanas var sākt augt bārda un ūsas.

Mana sezonas dziedināšana

Es pie tā esmu pieradusi, ka tad, kad mans slimnieks man jautā — Kā? Tik ilgi? Man vajadzēs ārstēties veselu gadu?… — es esmu savukārt pārsteigta: viņš mūža garumā tik vien to darījis, kā postījis savu veselību un pa 1-3 mēnešiem grib vesels tapt. Vai bērnam 10-15 gadu, no dzimšanas nepareizi barots, nu es viņu ar pāris seansiem darīšu veselu, it kā visas iepriekšējās aplamības nemaz nebūtu bijušas. Daudzi ekstrasensi to visu tiešām arī nemaz neņem vērā un novērš simptomus tāpat kā padomju ārsts, kuram komunistu politizētā medicīna citu neko nav mācījusi. Tad ar ko šāds ekstrasenss no šī padomju ārsta atšķiras? — ne ar ko. Viens ārstē ar ķīmiju un nazi, otrs ar biostrāvām, bet kurš teiks cilvēkam patiesību — kā kļūt veselam, nevis cīnīties tikai ar sekām? Un kā veselību noturēt? Rietumos — Holandē, Dānijā, Skandināvijā — to māca no pirmās klases — veselības mācību. Mums to medicīnas iestādēs nemāca un mediķis man, valeo- logam, jautā — kas tas ir? Ko viņš ziemā ēd? Anekdote, bet fakts. 70 gadus padomju medicīna tautas ir novedusi tik tālu, ka neviena republika gan pilnīgi veselu cilvēku nevar atrādīt, par kuru varētu teikt — asinis tīras, endokrīnā sistēma strādā normā, zarnu traktā nedominē pūstošā mikroflora, zobi nav laboti un ir veseli, mugurkauls tāpat. Ja tāds kādā no manām auditorijām, bet mēnesī es lasu apmēram 1 000 cilvēkiem, atrastos, vai starp lasītājiem tāds ir — atbrauciet, atrakstiet — es ņemšu pa valstīm, kur lasu lekcijas, līdzi

par uzskates līdzekli, turēšu dzelzs būrī, lai kāds nenozog un maksāšu labu algu. Nez vai no dzimšanas tāds atradīsies. Cilvēki jūt, ka tā tālāk dzīvot vairs nav iespējams un redz, ka vēl joprojām mediķi savu misiju nesaprot un par veselību nedomā, bet cenšas cīnīties ar slimībām, kaut gan 70 gados neviens nevienu uzvaru nevar atrādīt — kāda slimība tad būtu vinnēta; zālē, piemēram, nevar neviens piecelties un pateikt, ko viņš ir izārstējis, ko pie mums ārstē? (Ārstēt tad ārstē, bet ko izārstē?) Un to sauc par tradicionālo medicīnu, bet to otru — tautas, dabas tūkstošgadīgo dziedniecību sauc par netradicionālo. Visi jēdzieni mums sagriezti kājām gaisā. Es draudzējos ar tiem otriem visā pasaulē — Dabas dziedniekiem Bregu, Šeltonu, Vokeru, Džefriju.

Mūsdienās retais ārsts skumst pēc šīm zināšanām valeoloģijā un naturopātijā, bet skumst pēc ārzemju aparatūras un brīnumzālēm, jo bioenerģētikā nav mazākās nojēgas, bet manu atveseļošanas kompleksu, kurš sastāv no 25 punktiem, es ļaudīm apgaismoju šādā bio- enerģētiskā griezumā, un tad viss kļūst savādāk saprotams un redzams citā gaismā. Līdz šim aizliegtā. Arī retais ekstrasenss, diemžēl, to saskata, jo domā, ka tā roku mētāšana pa gaisu ir pati galvenā un tik apgūst arvien jaunas metodes tehnoloģijā. Bet kas cilvēkam mācīs veselību — garīgu un fizisku? Tātad — par dabas dziednieku-valcologu — var kļūt katrs, kam tas interesē un grib zināt, kaut arī tam nemaz nav sensoras spējas un liels bioenerģētiskais lādiņš. Es to pierādu uz skatuves nepārtraukti — arī ekstrasensu skolā — apgāžu visas teorijas par visām metodēm. Ko līdz tev lēkāt ap cilvēku, ja tu viņu nevari pieslēgt uz pašārstēšanos, uz pašuzlādēšanos? Lai jau katrs strādā, kā viņš prot un var, bet nevajag ieiet dogmās un apgalvot, piemēram, ka šitais pieres kanāls jātīra šādām kustībām un 15 min. Es nezinu, kas paliktu pāri no manis un no tā kanāla, ja es viņu tīrītu 15 minūtes? Un tic faķīri, kas to apgalvo, iet tālāk un stāsta, cik minūtes un kā jāiet tālāk un, kad saskaita kopā, ar vienu slimnieku jāstrādā apmēram 3 stundas, t. i., dienā var paņemt 3x4 — tātad 4 slimniekus. Interesanti — to viņi iesaka citiem, bet paši pieņem tomēr ap 100 cilvēku dienā. Kā tas ir iespējams? Kaut kur kaut kas nav kārtībā. Es tiešām varu paņemt pa 800 cilvēkiem zālē un vēl 30-50 individuāli, bet ne jau tādām metodēm, kā mums to piedāvā šīs bro- šūriņas. Paskatīsimies, kā es to pierādu — paņemu uz skatuves slimnieku un strādāju ar viņu ar rokām —jāņem starp lāpstiņām kontakts, abi mēs viens otru jūtam, izlīdzinu enerģētiskos korķus, eju pa mugurkaulu, galvu, nierēm, pārnesu uz priekšu un eju pa bronhiem, sirdi, aknām, aizkuņģi — lādēju, tīru, līdzinu, savienoju saites utt., tad laižu cauri visam ķermenim, līdz pacients jūt smagu vai siltu pa rokām, kājām un zemē iekšā — tas viss ilgst 7-10 min. un visas spazmas ir noņemtas, sāpju nekur nav, žults nāk, aizkuņģa u.c. dziedzeri strādā, asinis kļūst bāziskākas, akmeņi šķist, sklerotiskās pangas noārdās utt. Ļoti labi, tā

jau ari var strādāt, bet tas ir tas primitīvākais, kas var būt, un nevajadzētu apstāties pie tā, kas var iet tālāk. Un sapriecāties par šiem primitīvajiem, kaut arī efektīgajiem panākumiem. Un to pašu efektu var sasniegt savādāk — vienkārši savam šoferītim braucot uzlieku rokas uz galvas vai pleciem un viņš jutīs visu to pašu. Vai — pa telefonu. Vai pat bez — translācijā. Vai visu to pašu ar to pašu cilvēku — ar domu vien, psihiskajai enerģijai ir milzu spēks. Akmeņi šķīst, nāk smiltis podiņā čurkstēdamas. Bet vai tur tas suns aprakts? Kā jau iepriekšējā nodaļā uzsvēru — galvenais ir darbs ar mentālo plānu. Cilvēkam viss jāizprot, kaut minimāli. Un pašam jāņem aktīva dalība šajā pasākumā — gan garīgi, gan fiziski, un tikai tad viņš būs vesels, nepieļaujot vairs iepriekšējās kļūdas un pierādot savu ticību augstākajam spēkam — darbībā.

Ja tu vari pievest caur sevi pie tā Lielā Dziednieka, tad ir labi. Lokāla, īslaicīga palīdzība pieņemama sākuma periodā, tā nevar būt vienīgā. Protams, tās visas ir manas subjektīvās domas, bet manā Dabas dziedniecības klīnikā nestrādās tādi ekstrasensi, kuriem nebūs plašas zināšanas Dabas dziedniecībā un valeoloģijā, tādēļ arī šī skola, ko vada klātienē un neklātienē. Ja jūs tā interesē — zvaniet 432315.

Tātad — katra sezona cilvēkam dod gan veselībai, gan atveseļošanai ko savu un, iekams visu to tu neesi dabūjis, pilnīgi vesels organisms nevar būt, kur nu vēl runāt par atveseļošanos. Sezonas ir īsas un jāsteidz ņemt to, ko tā dod, un tādēļ varat iedomāties, cik aplami ir nesezonā lietot siltumnīcās izdzītos zaļumus, gurķus u.c., jo tas laupa iespēju un vēlēšanos ziemā ēst ziemas dārzeņus un ogas. Līdz pēdējam, līdz kamēr parādās nātrītes.

Ziemā jāēd kāļi, rāceņi, burkāni, selerijas, pētersīļu saknes, bietes, puravi, ķiploki, sīpoli, mārrutki, ķimenes, pupas, zirņi, sēnes, graudaugi, eļļa, medus, kaņepes, linsēklas, saulespuķes utt., tad pārejam pavasarī uz savvaļas zaļumiem, vēlāk uz kultūras zaļumiem un redīsiem, vēl vēlāk vasarā — pievienojas vēl ogas, tomāti, gurķi.

Rudenī nāk klāt āboli, bumbieri, plūmes u.c. rudens ogas, un jāsteidz ēst tie dārzeņi, kuri nesaglabājas uz ziemu — puķkāposti, saldie pipari, baklažāni, kabači, patisoni, svaigas sēnes u.c.

Bez tam katram mēnesim esmu izstrādājusi ārstniecisko kūri — par to arī ir vesela nodaļa. Pa sezonām mainās arī fiziskās kultūras nodarbības. Slēpošana, slidošana, ragaviņas, peldēšana, džogings, sporta soļošana, riteņbraukšana, laivas, moto un autotūrisms utt. utt. (Nejauksim gan sportu ar fizisko kultūru — tie ir 2 nesavienojami jēdzieni!)

Tātad mans komplekss domāts visam gadam un sastāv no 25 punktiem ļoti slimiem un 16 ne tik slimiem, bet faktiski tas vienlaicīgi ir ari veselības komplekss.

Ārstnieciskās kūres gadam novembris

Parasti cilvēku uz nopietnu ārstēšanos es ņemu novembra sākumā — pēc Mārtiņiem. Tas ir labākais laiks "jaunas dzīves" sākšanai, to ir pierādījusi prakse — gan individuāli, gan klubā — visi lauku darbi padarīti, atvaļinājumu laiks beidzies, Mārtiņgailis apēsts, arī skola sākusies, tā teikt — visi pie vietas. Sezonas dziedniecībā sākas Ziemas periods.

Šim periodam cauri vijas, protams, visa AK (atveseļošanās kompleksa) punkti, bet it īpaši — Sulu dziedniecība ziemā

Tātad — kādas sulas mēs dzeram visu ziemu, gan ārstnieciski, gan profilaktiski, neskatoties, kādai kūrei paralēli esam pieslēgušies:

pa glāzei dienā burkānu, ķirbju, svaigo kāpostu un pa 1/4 glāzei biešu sulu.

Novembrī paralēli sulām pieslēdzam vēl arī pirmo kūri — sodas kūri,

kad 28 dienas 0,5 st. no rīta pirms ēšanas mēs dzeram sodas šķīdumu: 1 tējk. sodu izšķīdina 1/4 gl. auksta ūdens, lej klāt verdošu līdz 3/4 gl. — un tūdaļ karstu dzer, ievērojot jogas teicienu: "Lūpas neapdedzinot!"

Pēc pusstundas tikai drīkst izdzert pulveri "Salveo" vai "Hodo" un

zāļu tēju, sulu, pec tam arī ēst, ja gribas. Oponenti varētu iebilst pat mazo skābes daudzumu māgā — deģenerētie dziedzerīši sodas klirč (un paralēli arī sulu un pulveru kūrē) atjaunojas un pēc zināma laika māgā kuņģa sula parādās. Vēl varētu būt arī relatīvie sliktumi — pirmajos rītos varētu būt slikta dūša līdz pat vemšanai. Tas ir no organisma pārskābēšanās un tagad ar sodu notiek vētraina reakcija un "trauks iet pāri malām". Trešajā dienā organisms ir jau mazliet atskābējies, un tik vētraina šī reakcija vairs nav. Vienlaicīgi ejam arī sodai» | vannās (skatīt tālāk pārējos AK punktus).

Decembrī

2. kūre — kadiķu ogu kūre. Šeit darbojas gan bioenerģētiskais moments (tīri tehniski šīs ogas, stipri līdzīgi kadiķa skujām, papildi na organismu ar bioenerģiju, bet vienlaicīgi savāc no organisma negatīvo enerģiju un likvidē šo informāciju), gan fitoncīdu efekts, l i toncīdi nomāc pūstošo mikrofloru zarnās, tādā kārtā arī var sākt ārstēt 1 jebkuru slimību, jo viss ar šo momentu arī sākas (par to sīkāk var pa- | ļ lasīt grāmatas 1. daļā ("Daba dziedē, daba baro"). Kadiķa ogas ēd no 1-15 dienā un atpakaļ — tāpat svaigas vai kaltētas, veselas vai pul vēra veidā.

Janvāris

Bagātnieki sev var atļauties:

Citronu kūri

no 1-15 citronu sulas dienā, atšķaidītas 4-6 x ar ūdeni un atpakaļ.

Šī kūre atskābē asinis, jo citrona sula organismā dod sārmainu reakciju, neskatoties uz skābumu, likvidē sāļu nogulsnējumus

locītavās, mugurkaulā, tīra pārkaļķojušos asinsvadus, kā arī dod organismam "C" vitamīnu u.c. vērtīgas vielas, šķīdina trombus, liekos taukus.

Nabagāki izlīdzās ar

Dzērveņu kūri:

litru dērveņu samaļ kopā ar 100 g ķiplokiem, pievieno 100 g medus un ēd pa tējk. pirms katras ēšanas pēc "Salveo" vai pulvera ieņemšanas. Šo kūri var lietot arī paralēli citronu kūrei.

Februāris nak ar

Aktīvās ogles kūri

Jāapēd mēnesī tik daudz ogles, cik sver cilvēks (1 tabl. uz 1 kg) — sadala šo daudzumu 28 vienādās daļās — atindē zarnu traktu, reizē arī visu ķermeni.

Paralēli lietojam arī olu čaumalu kūri:

dienā apēdot 1 tējk. čaumalu pulveri pirms ēšanas un pat pirms "Salveo" vai "Hodo".

Marts

Destilētā ūdens kūre

ar uzturu vai bez:

1) 12 reizes dienā — ik stundā izdzer 1 gl. destilēto vai degāzēto (2 x pa 10 min. vārīto) ūdeni.

2) Vai 6 x pa 2 glāzēm.

Attīra asinis no atkritumvielām, no sārņiem — šis ūdens ir smagāks par sārņiem un stumj tos uz izvadorgāniem, kādēļ svarīgi ievērot šo ritumu.

Aprīlis

Struteņu tinktūras kūre (sulas)

3 x d. pa ēdamk. vai nu sulu, vai tinktūru, uz pusi atšķaidot ar ūdeni.

Likvidē iekaisumus, sastrutojumus, vēža šūnas, likvidē pūstošo mikrofloru zarnās, dezinficē zarnu traktu, atjaunojas labā mikroflora un organisms pats sāk ražot pretvēža vielas. Atjauno ari aknu darbību, aizkuņģa dziedzeri. Spēcīgs asinstīrītājlīdzeklis, bet, ja asinis iztīra, tad ar kaut ko saslimt ir pilnīgi neiespējami. Struteņu sulu dzer 1 g uz 1 kg svara, t. i., ja jūsu svars ir 70 kg, tad jūs varat dzert 70 g struteņu sulas uz pusi ar ūdeni 3 paņēmienos.

Maijs

"Zaļās sulas" kūre 200 g dienā

1 sauja nātru

vārpatas

virza

gārša — ja visas tās ir, bet, ja nav, tad dzer to, kas ir, kaut mon sulu 200 g dienā. Vēl pievieno pa 5 pieneņu lapām 5 liepu 5 kļavu 5 gaiļpiešu 1 kliņģeriti 1 balandu 1 gurķumētru 1 pelašķi

Visu samaļ, izspiež caur marli un tūdaļ dzer! Milzu efekts šai sulai un profilaktiski to dzer līdz zemeņu laikam, bet ārstnieciski — līdz 1. novembrim. Kaut kas no sastāva drīkst trūkt. Pamatsastāvā drīkst pat palikt 1 komponents (bet ne no mazā kuma zaļumiem, to proporcija saglabājas, kaut arī kāds no tiem trūkst).

Pamatā jau darbojas bioenerģētika, hlorofils, kurš dod organismam patiesu. īstu, nepārejošu tonusu (tāpat kā mūsu pulveri "Salveo" uu "Hodo"). Atjaunojas viss organisms kopumā, gan asinssastāvs, gan endokrīnā sistēma, gan asinsvadi utt.

Jūnijs

Zemeņu kūre

No 200 g dienā uz priekšu, ik dienas palielinot devu pa 200 g. Noejam līdz 2 kg un atpakaļ uz 200 g. Atjauno sirds normālu darbību. (Kopā ar pārējiem paņēmieniem.) lira zarnu traktu, asinis.

Jūlijs

Ogu kūre

Šeit sedzas 6 kūres — zaļās sulas,

melleņu,

ķiršu,

jāņogu (balto un sarkano), zileņu,

aveņu.

Praktiski tas izskatās, ka dienā apēd 4 gl. jebkuras no nosauktām ogām, kuras sezonā pievienojas, apēdot sezonā 3 1 no nosauktām ogām, izņemot mellenes, kuras jāapēd 7 1, ja negrib valkāt brilles. (Tuvāk nodaļā "Ogu dziedniecība".)

Ja zobi galīgi atmizoti un nevar ar tiem ēst skābās ogas, tad minēto daudzumu izspiež caur marli un dzer sulu caur salmiņu. Tīra zarnu traktu, asinis. Vienlaicīgi restaurējam kaulu šūnas (zobos un mugurkaulā it sevišķi) ar mūmiju un mūsu savvaļas augu pulveriem "Hodo", "Salveo" un ar to, ka vairs neēdam cukuru, šo fosfora un kaļķa zagli, un baltos ņiiltus, kas organismā pārvēršas cukurā, un nākošgad varēs ēst ogas ar saviem zobiem.

Augusts

Ogu kūres

Upeņu, lāceņu, korinšu, ērkšķogu, brūkleņu — arī apēdot 4 gl. ogu dienā — bez uztura vai ar. Šīs 4 gl. var būt viena un tā pati oga vai asorti.

Septembrī

Rudenī akcents ir uz rudens dārzeņu kūrēm

Kabaču sulu — 200 g dienā (vai patisonu, gurķu) puķkāpostu — 0,5 galviņas dienā (apm. 200 g) 1 pipars dienā

1 šķēle baklažāna

2 tomāti

1 sīpols

2 svaigi gurķi zaļumi,

jo šie dārzeņi neuzglabājas uz ziemu un tie maksimāli jāēd rudenī.

Oktobri

Rudens ogu kūres

vilkābeles — 200 - 300 g dienā bārbeles — 10 ogas

— 5 aronijas — 20 smilšērkšķi — 10 irbenāji — 5

un to turpina visu ziemu svaigā, saldētā vai kaltētā veidā.

Ūdensdziedniecība

1. daļa — ārīgi

Ūdens dara brīnumus gan iekšķīgi, gan ārīgi. Vispirms palūkosi mies, ko viņš dara ārīgi.

Pirmkārt jau — visbrīnumainākais ir brīvās dabas ūdens jebkura ūdenstilpnē, bet it sevišķi jūrā. Kādēļ? Atbilžu varētu būt daudz, kam interesē sīkāk, var lasīt attiecīgu literatūru, piem., Kneipa ūdensdziedniecību, bet, pavisam īsi sakot — ūdens dod enerģiju un nomāc negatīvo informāciju, ko izdala nelāga doma un slimie orgāni.

Straujā upe aiznes viļņus ar visu mūsu negatīvo enerģiju un, izkāj pis krastā, cilvēks jūtas kā no jauna piedzimis. Ja vēl pēc tam saule dara savu un gaiss! Un, ja vēl peldējāt aktīvi, tempā, tad tas derēja gan asinsritei, gan enerģijas apritei. Jo straujāka upe vai jūrā lielāki viļņi, jo pieaug ūdens enerģētika, un cilvēks tad intensīvi jūt, kaut arī ; nav ekstrasenss — peldoties viļņos vai stāvot zem ūdenskrituma aiz- 1 raujas elpa no neizskaidrojama prieka uzplūdiem, nogurums pazudis kā nebijis. Stipri līdzīgi tas notiek ari ar mākslīgām ūdenskustībām — 1 cirkulārām dušām, šarko dušām, zemūdens masāžām. Un, ja vēl tas ir minerālūdens vai jūras ūdens, kā tas bija, kad lasīju lekciju Čukotkā, Pcvekā, kur baseinā un šarko dušā bija ielaists Ledus okeāna ūdens! Tas bija kas neizsakāms!

Bet — ja visa tā nav, tad kā mūsu senči, — vienkārši uzlejam pēc mazgāšanās no rīta vai citā dienas laikā, kad jūties bez tonusa un noguris — auksta ūdens spaini — ūdens savāc visu negatīvo enerģiju, ko izdala jebkurš slims orgāns, bet, ja lej uz galvas, tad tas savāc arī sliktu domu un ievada to zemē, tādēļ ir svarīgi, kur tu stāvi — vai uz zemes (kas savāc no ķermeņa ari statisko enerģiju, kas moka cilvēku, raustot locekļus un dodot nemieru). Protams, reizē tā ir arī norūdīšanās un, ja vēl neslaukāmies, tad ari ādas un ķermeņa mitrināšana.

Pats minimālākais, ja visu šo nevaram veikt, ir — no rīta noberzties ar slapju dviellti — būs norūdīšanās moments, i ūdens iedarbība, i pašmasāža (3 mana kompleksa punkti vienlaicīgi).

Ja vēl nav slinkums, tad 1 minūti noziedosim pašmasāžai ar dabisku drēbju birsti riņķveida kustībām sirds virzienā.

Pēc Kncipa ūdens metodes — visas sāpošās vietas var aptīt vai uzlikt auksta ūdens kompresi. Kneips nav kļūdījies, tas līdz, it sevišķi

kombinācijās ar savvaļas augu terapiju sulu vai kaltētu pulveru veidā. Kneipam tie bija citi (kurus arī var izstudēt un pielietot), bet mēs darbojamies ar saviem augu komplektiem "Salveo" un "Hodo".

Milzīgs efekts ir, ja liek šos pulverus samitrinātā veidā uz sāpošām vietām (kā kompresi).

Protams, ūdens dziedniecība ir arī mani vannu kursi, kaut gan vairāk šeit darbojas augu uzlējumi vai ēteriskās eļļas, ekstrakti, ko pievieno šīm vannām, kā arī magnetizētā (ekstrasensa uzlādētā) sāls, tomēr tas viss notiek ūdenī. Grāmatā vannu kursi ir aprakstīti, galvenais, ko es vēl gribēju pieminēt, ir — nebaidīties iet vannā. Tic, kas līdz šim no tām bija iebaidīti — sak, tev ar sirdi nav labi vai trombo- flebīts u.c. — vannā un pirtī nedrīkst iet.

Ļoti nepareizi. Pareizi teikts būtu tā — samaziniet tādēļ vannas ūdenim grādus līdz 36-37° C. Kurš tādu to nevar izturēt? Šeit nestrādā termiskais efekts, bet ķīmiskais un enerģētiskais moments. Nevajag nepārtraukti jaukt jēdzienus, arī pirtī īsu bridi vai, aplaistoties ar aukstu ūdeni — garāku brīdi, nepārkarsējotics, var iet šie slimnieki, un jāraugās uz objektīvām izjūtām, ne svešām teorijām. Arī kosmētikā der ūdens kopā ar zāļu novilkumiem vai minerālūdeni.

Minerālūdeņi nav domāti iekšā dzeršanai, jo organisms šos minerālsāļus bez organiskiem nesējiem, kādi ir augos, nevar uzņemt, bet ārīgi vannām un skalojumicm, kompresēm — tas ir brīnišķīgi!

Ja kādam no minerālūdens dzeršanas kļūst labāk, tad tas ir no C02 , ko tas satur un kas organismam ir tik ļoti nepieciešams. (Ja kāds tam

nepiekrīt, izlasiet Buteiko "Elpošanu" un viss kļūs skaidrs.)

Arī visi pārējie ūdeņi, kas domāti vairāk iekšķīgai lietošanai, būs aplūkoti arī kā ārējās lietošanas līdzekļi.

2. daļa — iekšķīgai lietošanai

Ievads. Te mēs nonākam pie šķidruma problēmām kā tādām —«j cik un ko dzert. Mediķi šeit ļoti kļūdās nezināšanas dēļ, mēs daudzreiz šos upurus nespējam glābt, kuri ir nolikti uz mazu šķidruma daudzumu — 600 g dienā. Līdz ar to dakteri tam cilvēkam parak sta nāves sodu, es varu minēt daudz piemēru, kā tādā veidā pie dieviem aizgājuši daudzi mūsu mākslinieki un aktieri, kaut gan tik put daudzus esat; naldies Dievam, izglābuši. Šīm minimālajām zināšanām par sķidi' -,u lietošanu jābūt katram cilvēkam bez izņēmuma, kur nu vēl daktei 1111

Aprakstīšu tikai vienu tipisku gadījumu ar gala iznākumu — nāvi — kā nomira mana 64 gadīgā slimniece, tas var būt spilgts piemērs citiem līdzīgiem slimniekiem.

Sirds un nieru tūskas slimniece viņa bija, augustā paņēmu knapi dzīvu no Bauskas rajona "Ziedoņiem" uz Rīgu, ne soli gandrīz paspert nevarošu, ar milzīgu elpas trūkumu un tādu tūsku, ka krūtis stāvēja kā

jaunai meitenei, un pietūkuši bija pat kalsnā seja.

Ātrā palīdzība Rīgā tovakar nedeva ne mazākās cerības un kardiologi braukāja, savas 3 brigādes — teica, ka ar šādu sirdi labi. ja pāris dienas nodzīvos. Viens no viņiem deva 3 mēnešus. Es tomēr sāku cīnīties un pieslēdzu savam AK (atveseļošanās kompleksam), bet vispirms vajadzēja atrast primāro slimību. Mēs kopā ar docentu Būmeis- taru un profesoru J. Lināru to arī atradām. Doc. Būmeistars konstatēja tiriotoksikozi, bet profesors J. Linārs man piekrita, ka, ja nesakārtos zarnu traktu, tad ne vairogdziedzeri, ne arī pārējo nolaisto endokrīno sistēmu nevar atjaunot, nemaz nerunājot par aknām un nierēm. Tikai tad varēsim sākt atjaunot sklerotiskos asinsvadus un sirds muskuli. Pāris Gaiļezera kardiologu nevarēja mums ne ar ko palīdzēt, jo, zinot tikai asinsvadu paplašinātājlīdzekļus. bet tīrītāju, atjaunotāju — tā esot fantastika, un 64 gados vienkārši smieklīgas iedomas.

Tātad: 1) vairogdziedzeris strādā tā, ka visa miesa jau "apēsta . Šķiet, nu jau ķersies pie kauliem;

2) lūpas zilas, nieru tūska, sirds neklausa, knapi pukst;

3) cilvēks tiek 6 soļus līdz tualetei, akna pacelta, sāpīga:

4) no vairogdziedzera milzīgās darbības caureja vismaz 12 x dienā;

5) kāju vēnās trombi spīlē, sāp.

Sastādu dienas plānu AK izpildei (skat. klāt pielikto tabulu), kurā ietilpst bez visa pārējā arī daudz šķidruma — gandrīz 1 1 sulas (svaigas, tikko spiestas), 1 1 zāļu tējas, vēl 1 1 destilēta ūdens — 3 1 šķidruma un tūska mazinājās jau pirmajā dienā. Caureja — 15. dienā. Un sāka atgriezties muskuļi, pamazām atgriezās spēki, sākām braukāt pa muzejiem, teātriem, līdz slimniece sakaunējās, ka ir tik stipra un te vāļājas pa Rīgu, kamēr vīrs raujas ar lauku darbiem. Un oktobra beigās viena pati kājām aizgāja uz autobusu 1 km, ar 3 pārsēšanām aizbrauca uz lauku mājām un sāka strādāt, kaut ne jau pārāk, tomēr tādu slodzi vēl nedrīkstēja uzņemties tikai pēc 2 mēnešu ārstēšanās. Sulas vairs netika dzertas, veģetāro ēšanu nomainīja treknās zupas, knapi pāris glāzes zāļu tēju ar pulveri "Salveo" — tā bija visa ārstēšanās, līdz punktu pielika glāze ūdens ar ievārījumu, un slimniece pēc 20 min. nokrita ar mikroinsultu un tūsku. Atbraukušais dakteris no Bauskas protestē manam AK, par šiem šķidruma daudzumiem, visiem mājniekiem uz visstingrāko nosaka — nedot dzert!!! 600 g dienā — maksimums. Un visi arī māti uzraudzīja, lai kā viņa lūdzās dzert. Slimniece mazajam bērnam pa kluso lūdza kaut pliku ūdeni no krāna. Sulas jau viņa nedabūja, bet zāļu tēju cik necik dzēra, nu to pašu vairs ne, kamēr tūska sasniedza gandrīz iepriekšējos apmērus, un sekoja insults! Atvedu uz Rīgu, sākām visu no gala, slimniece ļoti centās visu ņemt pretī, labi saprata visas kļūdas un nožēloja, ka mājās

nebija tāda kopšana un dakteris tik aplami vēl sagrozīja piederīgajiem galvas.

Slepkava — tas skan briesmīgi, bet ar šādu aizliegumu dakteris slimniekam bieži vien paraksta nāves sodu. Izdzērām glāzi pētersīļu sulas, glāzi selerijas sulas un tūska samazinājās, bet, tikko sagrēkoja — kaut tējkaroti cukura, 1 bulciņu vai ko sāļu —, tūska klāt pēc 20 minūtēm!

Nu cīnījāmies abas divas 2 mēnešus uz dzīvību un nāvi, bet ar insultu galā vairs netikām, tas negribēja uzsūkties, un trombojās nu jau ne tikai vēnas, bet arī artērijas, vienu nakti viņa kauca kā vilks — iesprūda trombs kājas artērijā un ātrā palīdzība aizrāva uz slimnīcu (Stradiņu) — 3. nodaļu, jo vairogdziedzeris trakoja atkal, 12-14 rcUj zes dienā caureja, pie kam no 2. insulta jušanas vairs nebija, viena m ka un kāja paralizēta, tātad tik pat reizes slimnieci dabūja arī stiept uz vannu, bet slimnīcā tas viss atkrita — vannas nav, vienu reizi aizstiepu uz dušu — kopēju vīriešiem ar sievietēm, vienu reizi uz tualeti — ■ arī kopēju vīriešiem un sievietēm, līdz sāku prasīt šīberi, es nespc|ii iznēsāt uz muguras, — šībera arī nav, aizskrēju uz aptieku, nopil ku šīberi, samainīju naudiņu šībera nesējai, jo katrs nesiens maksāja ruh li tajos laikos, bet nebija, kam maksāt — sanitāres šajā ķirurģiskajā nodaļā nemaz nebija. Es atskrēju no rīta un vakarā, bet pa dienu gāja kā pa leiputriju, labi, ka caurejas bija samazinājušās līdz 3-4 reizes dienā…

Nu, tas tā, mazliet atmiņas par mūsu supermedicīnu.

Pēc nedēļas vairogdziedzeris normalizējās tiktāl, ka caurejas nebi ja nemaz un doc. Būmeistars ieteica pārvest uz 6. slimnīcas nervu nodaļu turpināt ārstēt insultu.

Jā, — kā mums beidzās opera ar trombu, jo "ātrie" paredzēja tūli tēju kājas amputāciju. Mašīnā es paspēju iedot izdzert 2 litru selerijas sulas uz pusēm ar pētersīļiem un ķirbi, un uzņemšanas nodaļā kāja pārstāja sāpēt, tādēļ ievietoja vairogdziedzeru nodaļā.

Slimnīcā jau to visu AK izpildīt nevarēja ne tuvu, bet ķīmiskās zā Ies nelīdzēja — ar 3. insultu slimniece iekrita bērnības fāzē — ar atmiņas traucējumiem un redzes zudumu un ātri ari nomira, jo asinsvadi spazmoja nu jau visā ķermenī un sekcija apstiprināja diagnozi — milzu skleroze, bet ārsts-naturopāts J. Ovcrčenko apgalvoja, ja nebūtu bijušas iepriekšējās kļūdas, it sevišķi — šķidruma aizliegums — viss varēja būt galīgi savādāk — kā iepriekšējos 2 ārstēšanas mēnešos.

Nupat līdzīgs gadījums ar grūtnieces toksikozi — dakteris nolicis uz 600 g šķidruma dienā un pieslēdzis slimnieci sistēmai ar glukozi, bet stāvoklis ar katru dienu pasliktinās, līdz iesaka likvidēt grūtniecību.

Pieslēdzu AK un pirmās 3 dienas tikai uz destilēta ūdens 3 1 dienā

un — ne tūskas, ne toksikozes. Tie ir tipiski gadījumi. Nabaga grūtnieces! Bet ārstiem, ja nemāca uzturmācību, ūdensdziedniecību — viņi nav vainīgi — kaut gan šodien par literatūras trūkumu nevar sūdzēties. Nebija un nav ari šodien šie priekšmeti jāmācās medicīnas

institūtā un skolās, bet tie, kam ir sirdsapziņa, apgūst šo literatūru pašmācībā un nes tautā patiesību. Šodien nezināt ir kauns — maigi izsakoties.

Tātad — ko dzert un cik dienā? Ja kādai valdībai patiesi interesētu tautas veselība, tad tā krānos laistu destilētu ūdeni. Minerālsāļus organisms no ūdens neizmanto. Un tas, ka ārzemēs pievieno ūdenim fluoru — ir blefs — tā ir inde, rūpniecības atkritumviela.

Visnaturālākais destilētais ūdens ir augos. Mūsu naturālistu grupa ar dr. J. Overčenko priekšgalā — nedzer nemaz, bet pārtiek no zaļumiem, dārzeņiem, ogām, augļiem, papildinot šo klāstu ar nedaudz pākšaugiem un graudaugiem, riekstiem, sēklām, zāļu tējām.

Kad organismam slāpst? — Tad, kad tas saņem ko neveselīgu, ko pretdabisku, un organisms tad cenšas caur ūdeni to visu savākt un izvadīt ārā — piemēram, pēc cukura, balto miltu izstrādājumiem, treknumiem, pipariem, sāls — organisma reakcija — dzert. Bet, ja šādu iemeslu nav — neslāpst.

Derīgie šķidrumi:

1) Destilētais ūdens — gan ikdienā, gan dziedniecībā.

2) Dziedniecībā:

"Svētavotu" vai ekstrasensa uzlādētais "dzīvais" — "nedzīvais", ledus ūdens, gāzētais, Sudrabūdens, svaigas sulas, it sevišķi bērzu.

Kaitīgie:

Alkohols, buljoni, saldinātie dzērieni, krāna ūdens, minerālūdeņi.

Savā kompelksā es darbojos kosmētikā ar ledus gabaliņiem. Šeit darbojas kūstošā ledus princips — tas atjauno šūnas.

Destilētā vai degazētā ūdens metode

Šī metode nāk no cara laikiem, no Krievijas, bet es domāju, ka tā ir vēl senāka.

Ja nav destilēta ūdens, tad pats var pagatavot degazēto ūdeni — ūdeni 2 reizes novāra pa 10 minūtēm. Šie ūdeņi ir smagāki par sārņiem, kas riņķo asinīs, stumj tos uz izvadorgāniem un tādēļ svarīgi ir ievērot ritmu un dzert — vai nu

1) ik stundā glāzi = 12 x dienā,

2) ik 2 stundās 2 glāzes = 6 x dienā,

kopsummā dienā izdzerot 12 glāzes šī ūdens. Krāna ūdeni jūs mūžam neizdzertu tik daudz, bet šie ūdeņi pat pilnīgi prasās, kad pienāk nu teiktais laiks. Oponenti domā, ka skalojas ārā kālijs — nekā tamII dzīga, tas tikai savāc organismā savus neorganiskos brāļus, sāļu no gulsnējumus un atkritumproduktus, un vada ārā, un pa 1-3

mēnešiem organisms tik tīrs, ka sāk, ja vajag, ķerties pie vēža šūnas.

Ļoti jauki izklausās — (pat smagas vēža formas 7 mēnešos likvi dē, protams — viss AK paliek spēkā, pie kam vēl milzu darbs jāveic ar mentālo plānu), bet ļoti grūti izpildīt — stundas skrien un nekas nav izdzerts…

Visērtāk to ir izdarīt kolektīvi — visi grāmatveži, ekonomisti vai rasētāji kooperējas un viens diriģē pēc pulksteņa — tad tā lieta iet. (Man bijuši daudzi kolektīvi gan Latvijā, gan pa visu Savienību). Otrs variants ir — kopējs, kurš uzmana slimnieku, lai viss iet pēc AK. Daudz gadījumu ir arī, kad cilvēks noņemas pats, es par tiem brīnos, jo vairāk jau nu gan cilvēks var izdarīt otra labā nekā savā.

Es atzīstu arī citas ūdens metodes, bet praksē pielietoju minētās, un pilnīgi pietiek.

Sezonas dziedniecībā cilvēku šiem ūdeņiem pieslēdzu martā, kad sulas iet uz beigām, bet savvaļas zaļumu sulas vēl nav sākušās. Ko darīt ar krāna ūdeni tiem cilvēkiem, kuri neko citu nedzers? Vismaz izlaist caur filtru "Rodņičok". Vēl paturēt ūdenī vismaz 10 minūtes sudrabu vai ēst un dzert no sudraba traukiem, nevis turēt tos greznumam.

Tas arī īsumā praktiskai darbībai viss!

Labu veiksmi!

Vannas

Spēcīgākam efektam pie vannas — gan vienkārši mazgājoties, gan zāļu vannai, var pievienot 2 saujas ekstrasensa uzlādēto sāli. Tā nav sāls vanna, sāli jūs no 2 saujām uz vannu nejutīsiet, bet biostrāvu efektu gan — jutīsiet, kā kāju pirkstus bada, kā skudriņas tekalē vai siltums staigā u.tml., tāpat kā pie ekstrasensa seansa laikā. Tātad arī sāls jānes uzlādēt tam pašam ekstrasensam, pie kā nākat uz seansiem, jūtot to, pretējā gadījumā var nebūt efekta, ja sāli lādē tāds ekstrasenss, ko jūs neesat jutis kontaktseansā. Sāli var lūgt uzlādēt dažādi — vispārējam tonusam, "dukai", kā saka, biolauku palielināšanai, bet var uzlādēt arī diferencēti — zināmai vainai. Tas nozīmē, ka šo sāli jūs nedrīkstat dot citam — tā palīdzēs kaut kādā mērā visiem, ja nav speciāli uzlādēta tieši šim cilvēkam — var jau ielikt arī tādu programmu.

Būs gadījumi, kad pēc lādas vannas cilvēks ir milzu enerģijas pilns un gulēt vairs ne domas. Vīrs, piemēram, nesaprot, kāpēc sieva logus pūcē — tad uz nakti sāli nelietojiet, bet pēc darba pirms mājas darbu sākšanas — enerģētisko kājvannu!

Bļodā ielejiet ūdeni tik daudz, lai potītes būtu zem ūdens, pievienojiet 2 ēdamkarotes sāli (ko uzlādējis ekstrasenss). Ūdens temperatūra no 36° C un augstāk pēc patikas, kaut vai līdz svīšanai, ja atļauj asinsvadi un sirds. Ilgums vismaz 20 min. Tā nebūs ne ķīmiskā (sāls) vanna, ne termiskā (karstā) vanna, ko esam pieraduši pieņemt

pie saaukstēšanās, bet tā var būt pat vēsa, jo lomu spēlē tikai bioenerģija. Sāls kalpo vienkārši kā materiāls, ko labi var uzlādēt, piesātināt ar bioenerģiju. Jo rupjāka sāls, jo labāk var uzlādēt, visefektīgākā ir jūras sāls no aptiekas.

Pirts

1 x nedēļā

Pie pirts tēmas es tikai gribu pievērst uzmanību, ka te no mana atveseļošanās kompleksa var izpildīt vismaz 7 punktus:

1) svīšana — sārņu izvadīšana,

2) ūdens procedūras:

a) aplaistīšanās, uz galvas uzlejot ķipi ar ūdeni — ūdens savāc visu slikto informāciju, ko izdala ļauna doma un slims orgāns un ievada to zemē,

b) auksta — karsta ūdens maiņa,

c) aromātiska zāļu uzlējuma aplaistījumi,

3) pašmasāža ar dvieli un mačalku,

4) akupresūra ar bērzu slotu — tātad fitoncīdu efekts pa akupresūras punktiem,

5) inhalācijas no bērzu slotas vai uz akmeņiem uzlietās zāļu tējas,

6) relaksācija,

7) norūdīšanās.

Ko vēl var piebilst? Visas sliktās domas atstājiet ārpusē. Lai tīrās arī domas un dvēsele.

Neaizmirsīsim vismaz 1 1 zāļu tējas izdzert pēc pirts!

Nesteidzieties ātrāk nomazgāties un prom! Šī ēku kompleksā ii enerģētiski vistīrākā vieta, tādēļ pakavējieties te. Kur vēl tāda fiziska un garīga šķīstīšanās var sanākt?

Kā nodzīt taukus?

Ja latviešu lieko svaru saliktu vagonos, tad vilciena sastāvs apņemtu zemeslodi pusotras reizes! Vai neatjēgsimies un nesāksim padomāt arī — ko tas ir prasījis — ne tikai veselību, bet arī līdzekļus, un vai mēs to ekonomiski vairs drīkstam atļauties, kad tik daudzi ir pusbadā? Nez vai mums Sibīrija vairs draud. Tad kam tad uzkrājam? Mēģināsim labāk tikt skaidrībā, kā nodzīt taukus un ko darīt, lai tie atkal nesāktu nākt klāt! No nekā nekas nerodas, tas ir vairāk kā skaidrs, kaut gan daudzi resnie apgalvo pretējo, ka, tā teikt, briest no svaiga gaisa.

Ir 2 šķiru resnie — vieni ēd daudz nekautrēdamies un nedomā nu tiem aizrādīt, jo tūlīt skanēs atbilde: "Es labāk mirstu ar pilnu vēderu," un mirst ar, atstādami mazus bērnus un citus pienākumus neizpildītus. Tie otrie ir, kas māna sevi un citus arī, ka ēd maz, bet faktiski ēd daudz. Tas ir no tā, ka ēstgriba ir daudz lielāka, nekā viņš apēd. Bet apēst vēl varētu zirgu ar visiem pakaviem, taču viņš, nabags, tiešām

valdās un tāpēc šķiet, ka ēd maz. Vai arī kvantitatīvā ziņā salīdzina ar to apēsto daudzumu, ko apēd tas vājais, daudz vairāk un sātī- gāk, bet, būdams tādas "zortes", neuzbarojas. Tie trešie arī cenšas ēst maz, bet no liekā svara vaļā netiek vienalga. Tā ir gan nepareiza vielu maiņa, gan psihes traucējumi, teiksim, pēc pārciesta bada vai pusbada, kad organisms baidās no bada sajūtas un ēd profilaktiski, ar domu — kaut tik nesagribas ēst tad, kad nebūs ko ēst, jo spilgtā atmiņā ir badošanās mokas (ja bads ir bijis spaidu kārtā, nevis ar domu, ka ar badu ārstē). Es arī piederu pie šīs grupas un zinu, kā tas ir. Un vēl otrs moments — asins saindēšanās, pēc kuras visiem ar steigu atjaunoju 100 procentīgi visus orgānus (redzi, zobus u.c.), bet nevaru vēl tikt galā ar virsnicru dziedzeri. Bet vēl 3. moments — ka šī masas palielināšanās ir organisma aizsargreakcija pret oponentiem, melnajiem spēkiem, skauģiem ikdienas dzīvē, kur nu vēl ekstrasensa dzīvē. Bet esmu empīriski konstatējusi, lai kāds iemesls nebūtu, ārstēšana tā pati, principi tie paši, tikai ar nelielu akcentiņu uz primāro iemeslu, arī vēl tas fakts, ka barības centru, kurš atrodas hipotalāmā smadzenēs, uzbudina ogļhidrātus saturošie produkti — maize, kartupeļi, putras, cilvēks ēd šādu uzturu un to nekompensē ar zaļbarību un savvaļas augiem (tas arī ir viens no iemesliem, kādēļ izdomāju savu savvaļas augu komplektu "Salveo"). Daudziem pietiek tikai ar šo pulveri vien, skatos — ēd kā ēdis, bet dzer pulveri un pēc mēneša nes šuvējai visas drēbes pārtaisīt, svārki krīt nost. Šie savvaļas augi paātrina vielu maiņu, jo pastiprina visu dziedzeru darbību, kas bija notrulinājušies vitamīnu un bāzisko minerālsāļu, mikroelementu badā. Arī mazkustīgais dzīves veids un nevingrošana noved pie aptaukošanās. Kam visgrūtāk nodzīt taukus un kas vispār visātrāk aptaukojas — pikniķis! Bet mēs tik maz ko zinām par cilvēku tipiem un tādēļ ari šie maldīgie uzskati, ka resnais nav resns no ēšanas, bet ka tas ir no slimības, jo, lūk, tas ēd un nav resns. Un kurš tad nekad nav resns? — Astēni- ķis. Un varētu domāt, ka tam gan labi, var ēst, ko grib, nekad nebūs resns, bet par to nepadomā pat pats astēniķis, kas ar šo nepareizo ēšanu resns nepaliek, bet slimāks gan. Piemēram, resnais, ceturto tortes gabaliņu pie mutes liekot, gan saminstināsies — sak, varbūt nevajag, atkal kāds kilograms būs uz vēdera klāt. Bet tievais nedomā un ar šiem ogļhidrātiem savus orgānus vairāk sabeidz nekā resnais. Kādēļ mums tā neiet ar to svara samazināšanu, kaut ari ir milzu vēlēšanās to darīt? — Vispirms — zināšanu trūkums, jo lielākoties visi apkārtējie — gan resnie, gan tievie, resnuļus žēlodami — no vienas puse*, sakarības nezinādami — no otras puses, mudina ēst un "neņemt galvā" resnumu, tā teikt — samierināties — kā ir, tā ir. Cits neko nesu ka pieklājības pēc, bet cits, gluži otrādi, neaizrāda tāpēc, ka priecājim par tavu neveiksmi tikt ar sevi galā. Un tas, ka ir sabojāts izskata, priecina skauģi, jo mazinās konkurence — mēs,

latvieši, jau esam nenovīdīga un sīkumaina tautiņa, ko atzīt mums tik grūti, bet — ja at/1 tu, varbūt daudz kas mainītos uz labu, varbūt visi kopā mēs sāktu ml lēt tuvāko un nekaitēt viens otram pat ar domu, ar vārdu, kur nu vel darbiem?

Skaidrs, ka tad, kad resnajiem man būs nometne vai stacionārs, vi siem kopā dzīt nost laukus būs daudz vieglāk, bet pagaidām mēģināsim katrs to darīt savos, bieži vien nepiemērotos apstākļos. "I ai Dievs mums stāv klāt izturēt līdz galam šajā brīnišķīgajā atteikšanās pasākumā!"

Ar ko tad sākam? Vispirms pārrakstām kompleksu un sastādām grafiku pie sienas — kas cikos jāēd, jādzer, jādara — gan pa dienām, gan pa stundām. Ja ne pa stundām, tad vismaz — ko šodien drīksl, kas plānā, kādas fiziskas nodarbības varam atļauties laika un apstāk ļu ziņā.

Ko rakstām kompleksa pirmajā punktā?

1) Negulēt uz āderes! Nekas jums nesanāks nevienā veselībai veltītā pasākumā, ja jūs turpināsiet gulēt uz āderes.

2) Jālikvidē hipoglikēmija! Jo tā nu tas ir — jo vairāk ēd, jo vairāk gribas. Ogļhidrāti — cukurs un balto miltu izstrādājumi tur organismu strukturālās informācijas badā un, par spīti tam, ka apēsts par daudz, organisms prasa vēl un vēl, tas drudžaini darbojas cerībā, ka kādreiz tomēr saņems trūkstošās vielas. Veidojas apburts loks — jo vairāk ēd, jo vairāk gribas. Sāta sajūta neiestājas, rodas nespēks, nomāktība, nervozums — hipoglikēmija. Tā cilvēks saslimst ne tikai ar psihiskām slimībām un diabētu, bet arī aptaukojas. Tātad mūs var glābt tikai pretēja rīcība — dot organismam visus mikroelementus, minerālsāļus, vitamīnus u.c. bioaktīvas vielas, un viņš ir mierīgs, neēd lieku, neaptaukojas, bet esošie tauki sāk mazināties. Kā nepieļaut hipoglikēmiju?! — Ne gramu cukura un balto miltu izstrādājumu, jo, tikko tie ieiet asinīs, aizkuņģa dziedzeris izstrādā insulīnu un drošības labad vairāk nekā vajag — "apēd" arī ne tik vien lieko cukuru, bet arī nepieciešamo, pazeminās cukura līmenis asinis un veidojas hipoglikēmija un centrālās nervu sistēmas traucējumi, sevišķi bērniem, tos šādi vecāki bieži noved līdz psihiatriskai slimnīcai.

3) Jāpaātrina vielu maiņa, tādēļ jāatjauno endokrīnās sistēmas darbība. Ar to vien, ka neēdam vairs rafinētās baudvielas, vielu maiņa uzlabojas, nemaz nerunājot par pieslēgšanos: I) augu dziedniecībai, 2) sulu dziedniecībai,

3) ūdens dziedniecībai, 4) ārstnieciskajam uzturam.

5) aromātu dziedniecībai, 6) vannu kursiem,

7) dziedēšanai ar biostrāvām, 8) ārstnieciskajām kūrēm,

9) norūdīšanai, 10) vingrošanai,

11) masāžai, 12) fizioproccdūrām,

13) adatu terapijai vai 14) fizioproccdūrām,

15) pirtij, 16) flečerēšanai,
17) džogingam, 18) pareizai elpošanai,
19) pareizai stājai, 20) homeopātijai,
21) hipnozei, 22) akupresūrai.

Daudzi mierina resnuli: "Tas tev nav no ēšanas, tas tev nāk no slimas endokrīnās sistēmas." Un, tā kā ārsti apgalvo, ka to nevar restaurēt un piedāvā tikai hormonus, cilvēki iet bojā. Endokrīno sistēmu mēs ārstējam savā centrā un īsā laikā atjaunojam jebkuru dziedzeri, bet, pieslēdzot cilvēku visiem iepriekšminētiem punktiem 100%, nevis kaut kam vienam, kā cer daudzi slimnieki. Ņemot vērā, ka ar savu dzīves veidu nevar sabojāt vienu dziedzeri un pārējie paliek neskarti un veseli kā jaunpiedzimušam bērnam. Tas nav iespējams, tad iet bojā visa ķēde un otrādi, — it kā ārstējam vienu dziedzeri un visi ārstējas līdzi. Cilvēks noveco tad, kad viņam noveco dziedzeru sistēma, bet atjaunojas tad (pal vizuāli), kad atjaunojas dziedzeru sistēma, un ne tikai endokrīnā — visa sistēma kopumā. Visas šīs problēmas ir ļoti saistītas cita ar citu — piemēram, mēs nevaram atjaunot endokrīno sistēmu, ja nelikvidējam zarnu traktā disbakteriozi, līdz ar to pārtraucot pašsaii'.cēš. 10s un acidozi, un — tīrot asinis un atjaunojot asinssistēmu šī,-..- adus. Cilvēks, to zinot, ir apjucis un nezina, no kura gala sākt, bet nav ko samulst. Visi tie pasākumi, kas likvidē disbakteriozi, likvidē ari pārējās nelaimes, jo visu slimību sākums mek lējams zarnu traktā, lai kā jums gribētos atrast citus iemeslus. Tūlīt pierādīšu to. Skatieties:

disbakterioze ir no cukura, balto miltu, buljona lietošanas; acidoze ir no balto miltu, buljonu lietošanas, klāt vēl nāk kafija, gaļa, dzīvnieku valsts tauki, sāls;

asinssastāvu bojā baltie milti, buljoni, kafija, sāls; asinsvadus bojā kafija, tauki, buljoni, sāls un tas, ka nelietojam dārzeņus, ogas, augļus, rupjos miltus, zaļumus, it sevišķi savvaļas! Tagad skatāmies tālāk sakarības ārstēšanā:

disbakteriozi likvidē — cukura, balto miltu, buljonu izslēgšana un ķiploki, "Salveo" pulveris kā labākie fitoncīdu avoti (ja nepieciešams — lieto arī baktērijas — vai no aptiekas, vai 1 tējk. govs mēslu uz 1 gl. piena, izkāš un dzer pirms ēšanas).

Acidozi likvidē — ķiploki un "Salveo" pulveris, jo tie satur milzīgi daudz bāzisko minerālsāļu asins neitralizēšanai.

Asinssastāvu uzlabo — viss tas pats, arī "Salveo", jo tā augi satur dzelzi u. c. mikroelementus pareizam asinssastāvam, liesai un muguras smadzeņu uzbūvei.

Asinsvadiem — viss tas pats, plus visi iepriekšminētie mana atveseļošanās kompleksa punkti (pirts, ūdensdziedniecība u.c.).

Asinsvadus un endokrīno sistēmu nevar atjaunot, ja dienā neizlieto 2 kg šķiedrvielām bagātu uzturu. Šeit, luk, bus saraksts, kas

dienā jāapēd, lai likvidētos skleroze, kas tagad ir jau pirmsskolas vecuma bērniem, bet ārsti šādās situācijās mums citu neko nepiedāvā, kā asinsvadu paplašināšanas līdzekļus. Kā gan drīkst un cik gan ilgi var paplašināt tos pašus piesārņotos, sklerotiskos asinsvadus? — tos vajag tīrīt ar šķiedrvielām un pektīnvielām. Varbūt, garo sarakstu ieraudzījuši, jūs nobīsieties — kas gan tik nav jāapēd! Svara ziņā jūs tik daudz dienā apēdat tā kā tā. To apēd pat zīdainis, ēdot pa 200 g 6-7 x dienā un dzerot zāļu tēju 200-400 g dienā. Tad, kad šo svaru veidoja gaļa, maize, kartupeļi, kūkas —jūs nemaz neuztraucāties, bet — kad dārzeņi, ogas, rupjie milti u. c. veselīgi produkti, tad gan — jo nav pierasts. Ja jums kāds dārzenis trūkst, to var aizvietot svara ziņā ar ci

tu, kaut vai dienā ēdot vienu produktu, piem. — 2-kilogramIgu arbūzu. Visos šajos procesos palīdz —

augu dziedniecība — kurā vislielāko lomu spēlē savvaļas augi, jo tie vairāk par kultūraugiem satur: 1) bioenerģiju, 2) hlorofilu,

3) dzelzi u.c. mikroelementus, 4) kalciju, fosforu,

5) mjecvielas, 6) pektīnvielas.

Tātad bez savvaļas augu komplektiem "Salveo" vai "Hodo" mēs iztikt nevaram, ja kāds tiešām ārstējas nopietni. Te ir lapas, mizas, saknes un sensoriski izjustā bioenerģētiskā proporcija, kas spēlē lielāko lomu. Un kopsummā augu pulveris dara brīnumu, bet, pirmkārt, jau atjauno asinssastāvu, asinsvadus, endokrīno sistēmu — dodot tai izejvielas, no kā tā sastāv, kā ari bioenerģiju, bez kuras endokrīnā sistēma iet bojā. Pulverī ir tik maiga šķiedrviela, ka to var lietot zīdainis (lai tam nekad šīs nelaimes nepiemetas no minēto vielu deficīta) un operēts cilvēks jau otrajā dienā. Pulverī ir daudz koku mizas, tas satur miecvielas, kas atindē zarnu traktu un reizē ari asinis no pūstošās mikrofloras indēm. Kopumā tas atjauno visu imūnsistēmu, paātrina vielu maiņu, un liekais svars samazinās ātrā tempā, bet tievie atgūst svaru, jo arī tiem ir nepieciešama normāla vielmaiņa.

Bet pulveriem, pēc tam, kad viņi ir ieņemti 3 x dienā pa 1 tējkarotei, paturēti mutē, lai bioenerģija caur gļotādu var uzsūkties pa čakrām, virsū jāuzdzer (izņemot "Hodo") 200 g zāļu tējas, jo pulveris izšķīdinās nieru, žults akmeņus, sāļu nogulsnējumus locītavās, bet nepieciešams transports, kurš visu to drazu vedīs ārā, bez tam arī zāļu tējas ir asinstīrošas un vielu maiņu veicinošas. Speciāli mazina apetīti un uzlabo aknas kukurūzas drīksnu tinktūra, ekstrakts vai tēja. Tā ir bezmaz vai vienīgā tēja pret apetīti. Arī allohols palīdz atjaunot aknu un vielu maiņu. Nebaidieties to dzert — tas sastāv no nāt- rām un ķiplokiem.

Asinis pamatīgi tīra struteņu tinktūra, ko var iegādāties homeopātiskajā aptiekā vai pagatavot 10 dienās paši, ņemot 100 g svaigu augu uz 0,5 1 degvīna. Vai tīru sulu, vai šo tinktūru dzeram 3 x

dienā pa 20 pil. vismaz 1 mēnesi.

Kādas tējas mēs lietojam ikdienā (ar šo savvaļas augu pulveri) —

tātad tonizējošas un vielmaiņu paātrinošas:

asinszāli (pa 7 dienām mainot augus un ņemot 4 ēdamk. uz 1 1 ūdens),

gaiļpiešus, auzas,

piparmētru ar nātrēm, sarkano āboliņu,

balto āboliņu, jasmīnu,

māllēpju.

Katru dienu imūnsistēmai vēl iedzeram 10 pil. vērmeles vai 30 g vērmeļu tēju (viegli rūgta). Visām tējām nedaudz jāpiepilina citronu vai cidoniju sula, lai labāk šķīst un izdalās sārņi, neorganiskie minc-rālsāļi. Mēs zinām, ka citrons ir skābs, bet organismā tas veido bāzes — tātad atkal der visos mūsu pasākumos.

Sulu dziedniecība

Par citronu sulu jau runājām, bet lai paralēli vēl pievienojam pa sezonām: Vasarā:

ogu sulas, vismaz 0,5 1 dienā, vai pašas ogas 4 gl. dienā — dažādu vai vienu un to pašu. Rudeni:

pa glāzei dienā kabaču vai patisonu sulu, vai gurķu sulu. Ziemā:

pa glāzei dienā burkānu, ķirbju, svaigo kāpostu, bet 1/2 gl. biešu sulu.

Pavasarī: pa glāzei dienā zaļumu sulu: nātru, virzas,

vārpatas, gārsas —

vai no katras vai no visām kopā. Visu vasaru turpina zaļo sulu un vēl kādu periodu 50 g ziemā māllēpju sulu, it sevišķi tie cilvēki, kuri ir alerģiski, diatēznieki.

Ūdensdziedniecība:

a) ar vai bez ēšanas, kaut vai 1 x nedēļā atslodzes dienā dzeram destilētu vai degazētu (2 x vārīto pa 10 min.) ūdeni. Šādā ritmā —

vai nu ik stunda 12 x dienā pa 1 gl., vai 6 x dienā ik divās stundas pa 2gL;

b) kustošā ledus princips — kaut vai pāris kubikus dienā nosūkāt ledusgabaliņus vai lāsteku;

c) sudrabūdeni — 100 g dienā;

d) no rītiem noberzties ar slapju dvieli;

e) Šarko duša;

0 zemūdens masāža, ūdenskritums;

g) peldēšana.

Ārstnieciskais uzturs

Pilnīgi izslēgti maize, kartupeļi, sāls, baltie milti, cukurs, buljoni, kafija.

Pirms ēšanas: 20 pil. kukurūzas drīksnu tinktūras, 20 pil. struteņu tinktūras, "Salveo" uz 200 g zāļu tējas, 1 lējk. smiltsērkšķu eļļas,

mūmija, sula 1 gl.

Brokastīs: rupja maluma miltu biezputra + kafija 1 tējk.

Launagā: 1 tējk. medus, jebkuri biešu salāti no manas grāmatas "Daba dziedē, daba baro".

Pusdienās: pildīti vai sautēti dārzeņi, veģetārās sakņu vai zaļumu zupas, pupas, zirņi, sēnes, zaļbarības salāti.

Vakarā: ogas, augļi, rieksti, saulespuķes, ķirbju sēklas, ziedputekšņi, 1 gl. uz nakti — sedatīva, nomierinoša zāļu tēja: apiņu (pa 7 dienām mainīt), nātres,

baldriānu, madaras,

vīgriezes, vībotnes.

Aromātu dziedniecība

Minimālais būtu uz nakti 5 min. ošņāt baldriāna pudelīti un 5 min. joda pudelīti. Atjaunojas endokrīnā un nervu sistēma, tīrās organisms, jo ēteriskās eļļas caur mutes vai deguna gļotādu uzsūcas asinīs un šīs gaistošās vielas aizlido prom kopā ar jūsu negatīvajām enerģijām, ko izdala jebkura slikta doma vai slims orgāns. Pozitīvi lādēts organisms tiks ar sevi galā. Pat sirmi mati atgūst krāsu no baidi i āna inhalācijām un "Salveo" pulvera, kur no 80 augiem ap 60 u ai ēteriskām eļļām. Vēl pa pilienam vairākas reizes dienā var izdz jebkuru ēterisku eļļu no aptiekas vai parfimērijas veikala: baltegles, piparmētru,

mentola, krustnagliņu,

lavandas, rožu,

lauru, diļļu,

citronu.

Tas viss uzlabo vielu maiņu, it sevišķi resnuļiem.

Arī pirtī jāgādā par šo ēterisko eļļu efektu, gan peroties ar slotu, gan lejot uz akmeņiem ēterisko augu tējas — tad organisms šīs eļļas elpos ne tikai ar degunu, bet arī ar visu miesu. Tādēļ pirts latviešu sētā bijusi tīrākā vieta, kur veda slimniekus un dzemdētājas.

Arī māju tīra ar ēteriskiem augiem vai to eļļām, vai dedzinot ka diķa zarus (vai citas skujas), vismaz saulgriežos.

Slimnieka gulta jākopj ar slapju drēbi, kur pie ūdens pieliets kaut vai terpentīns. Sevišķi tas jāievēro slimnīcās, lai nākošo slimnieku neielaistu iepriekšējo gadu slimnieku sakrātajā negatīvajā informācijas slānī, jo katra slimnieka izdalītā informācija saglabājas turpat 50 gadus. Tad kā lai cilvēks labi jūtas slimnīcā? Ielieciet tur veselu cilvēku un rīt viņam būs temperatūra.

To visu zinot, saprotams, cik svarīgi ir lietot garšaugus pie ēdieniem — gan vitamīnu un minerālsāļu dēļ, gan arī energotīrīšanas dēļ.

Neaizmirsīsim arī mārrutkus un sinepes!

Smaržināsimies ar mums patīkamām (sevišķi dabiskas izcelsmes)

smaržām.

Biežāk smaržosim ziedus!

Vannu kursi

Arī vannas vēlams aromatizēt — lejiet klāt jebkuras tējas uzlējumu, t° — cik patīk — no viszemākās līdz visaugstākajai! Vannas ilgums — vismaz 20 min.

Sirds un tromboflebīta slimniekiem vannas vēsas — ap 36-38°.

Visefektīvākās vannas ir — vērmeļu, skuju,

auzu vai to salmu (mainās ik pa 21 dienu!), siena smalkumu.

Enerģētiskai tiesai klāt var piemest 2 saujas ekstrasensa uzlādēto parasto vai jūras sāli — tas procesu vēl paātrinās.

Dziedēšana ar biostrāvām

Vismaz 20 seansi un vismaz 1 x nedēļā. Retāk lielas nozīmes nav. Kaut gan daudz dod kaut 1 seanss, it sevišķi endokrīnajai sistēmai, aknām, aizkuņģa dziedzerim, nierēm.

Kafijas un smēķēšanas atmešanas programma

4 dienas dzeram "Salveo" pulveri 6 x dienā pa tējk., uzdzerot pa glāzei asinszāļu tējas, pēc tam pāriet uz 3 x dienā kā visi, un 6.-7. dienā (maksimums) ir pretīgi uzsmēķēt vai iedzert kafiju. (Bet spēkā ir ari viss iepriekšminētais.)

No nodaļas "Sezonas dziedēšana" ārstnieciskajām kūrēm varam ieteikt kaut vai pirmās 3 galvenās kūres:

1) sodas kūre — 28 d. pirms brokastīm dzert šādu šķīdumu: 1 tējk. sodas izšķīdina 1 gl. auksta ūdens, uzlej verdošu līdz 3/4 gl. un tūdaļ karstu dzer 0,5 st. pirms ēšanas;

2) kadiķu ogu kūre — no 3 -15 ogām dienā un atpakaļ;

3) dzērveņu kūre — 1 1 dzērveņu (vai irbenāju) samaļ un pievieno 100 g medus. Lieto pa 1 tējk. pēc ēšanas.

Norūdīšanās

Aukstās ūdensprocedūras nav norūdīšana vien, bet, piemēram, ja uzlej spaini auksta ūdens uz galvas, tad šis ūdens savāc visu negatīvo informāciju, ko izdala sliktās domas un slimie orgāni un ievada to zemē. Tāpēc tie cilvēki, kas aplaistās, ir tik ilgi veseli. Pretējā gadījumā negatīvā enerģija krājas atkal.

Nepareizi barotu cilvēku grūti norūdīt un otrādi. Mani 3 bērni nav speciāli rūdīti, bet slimojuši nav ne reizes līdz pat pilngadībai, un ārstiem bija, ko brīnīties — neviens pat nav bijis saaukstējies, kaut no 8 mēnešu vecuma ar motociklu braukts, ka vējš svilpo un ne sausas vīles. Bet slikti nav, kam nav slinkums, berzēties ar slapju dvieli, aplaistīties ar ūdeni — šis stresa moments jau arī ir nepieciešams. Mēs pārāk izlaidušies un nesavākti esam.

Norūda jau arī gaisa un ūdens peldes, sevišķi jūrā un upē — nāk vēl klāt liels enerģijas lādiņš no kustīga ūdens.

Mēs mīlam 2 min. uz nakti iziet ar kailām kājām sniegā. Tas ir

brīnišķīgi. Es saprotu latviešu zemnieku bērnus, kuri kailām kājām mīlēja paskrieties pa sniegu. Nav aprakstāms enerģijas un prieka pieplūdums pēc šīs pastaigas!

Vingrošsfna

Tā ir nepieciešama visiem, bet it sevišķi resnajiem — tā, kā mākam, ka tik kustamies un lokāmies, kaut gan pilnīgākajiem vajadzīgāka tomēr ir jogas vingrošana. It sevišķi resnajiem vajadzīga vēdera prese, un nav labāka vingrojuma par lēnu kāju celšanu un nolaišanu, uz muguras guļot, kaut 20 reizes. Pabāžot kājas zem klavierēm, sēžot uz krēsla, nogulties un piecelties kaut 20 reizes.

Fizioprocedūras

Resnajiem parasti sāp mugura un kompleksā dziedniecība atjauno arī mugurkaulu. Šeit lieti noder viss, ko mums piedāvā fizioterapijas kabinets, kaut arī jūs to esat visu jau izmēģinājuši un nekas nelīdzēja. Nelīdzēja tādēļ, ka nebija kompleksa, ka uz to vien cerējāt. Bet tagad būs rezultāti.

Adatu terapija

Tā dara brīnumus. Bet skatoties, kas to dara. Satiku vjetnamieti — adatu terapeitu, kura tēvs arī ar to pašu nodarbojies, bet šis, nabadziņš, 30 gadus mācījies šo mākslu, līdz nule sācis praktizēt. Nav ko salīdzināt ar mūsu "malačiem" — padomju dakteriem, kuri, nogājuši 15-30 dienu kursus, brauc mājās ar papīriem! Tas vjetnamietis laikam ir debīls, nelien galvā, jā? Cilvēks zina, cik švaks ir mūsu adatu meistars, sabakstīts guļ un domā: nez, vai trāpīja vai netrāpīja, un man ir grūti nācies palīdzēt tādiem, kuriem no šiem eksperimentiem palicis sliktāk. Laime, ja šis ārsts ir ekstrasenss, tas vismaz jūt punktus pa meridiāniem, jo tie nav visi pēc bilžu grāmatas uzdurami. Katram cilvēkam tie ir plus mīnus savādāk izvietoti, it sevišķi resnuļiem. Tur tu esi kā tuksnesī.

Tad jau labāk clektropunktūra, kad tu, cilvēks, vari pašķielēt uz aparātu un pārliecināties, ka trāpīts gan — iedegās lampiņa! Nu, tā cilvēks seko tam arī otrā dienā, līdz trešā vairs nē — tic dakterim. Tad ari cilvēks ir relaksēts un notiek dziedēšanās.

Akupresūra

Kaut gan es mācu cilvēkam akupresūra, kaut vai to minimālāko — 9 pirmos dzīvībai nepieciešamos punktus un resnajiem pret apetīti augšdelma vidū — uztaustiet zem pleca pa vidu muskuļu mīkstumā sāpīgu bedrīti un spiežiet bez žēlastības, ja gribat samazināt ēstgribu, visefektīvāk tomēr ir:

dabiskā akupresūra.

Latvietim tā vienkārši ir bijusi:

1) pirtī, kur viņš, nezinot, kur ir tie presūras punkti, sita ar bērza slotu pa tiem bez žēlastības, lai kur tie būdami! Un vēl pie tam ar ēterisko eļļu efektu — bērzu lapām!

2) staigāšana basām kājām vai pastalām, vīzēs, kur pēdās kartes punkti labi izjuta zemes reljefu. It sevišķi milzu bioenerģētika nāca klāt no rasas. Bet zeme noņem negatīvo enerģiju un lieko elektrisko lādiņu, ar ko mokās daži cilvēki (viņiem raustās kājas, ja pats nekustina),

3) flečerējot — sīki barību sakožļājot, it sevišķi naturālo. Kožļājot, piemēram, burkānu, tas paspēj caur gļotādu atdot bioenerģiju un pie reizes presē visus punktus, kura ir tik daudz uz mēles un augsle- jām. Nu nekādi speciāli paņēmieni lielākoties vairs nav nepieciešami.

Flečerēšana

Tā ir sīka barības sakošana līdz šķidrai konsistencei gan tādēļ, lai nesakosta barība netraucētu kuņģi un zarnas, gan tādēļ, lai mēs mazāk ēstu un ietaupītu naudu, gan tāpēc, lai siekalas nonāvētu baciļus uz dārzeņiem un siekalu fermenti iedarbotos uz barību. Barība tad labāk izmantosies un nebūsim veltīgi tērējušies.

Pirtis

Kas gan nezina, ka pirtī mazgājas, bet retais iedomāsies, ka te vēl notiek:

1) akupresūra ar bērzu slotu,

2) norūdīšanās caur aplaistīšanos ar aukstu dušu vai ūdeni no ķipīša,

3) inhalācijas no bērzu slotas un no uzlējumiem uz akmeņiem,

4) ūdens iedarbība uz ādu, bet zem dušas arī enerģētiskā iedarbība,

5) masāža — ar mačalku un slotu,

6) relaksācija u.c.

Džogings

Tā ir lēnā, dozētā skriešana, kuru uzsāk šādi: šodien skrienu 1 min., rīt — 2 min., parīt — 3 min., un tā

līdz 15, un pie tā var palikt. Ko tas dod? — energoaprites, asinsrites uzlabošanos, enerģijas patēriņu, sevišķi resnajiem, neorganiskais kaļķis birst pa asinsvadiem uz leju (jo mēs taču ēdam pulveri "Salveo"). (Sabirst pēdās, tās kādreiz sāp —jāliek auksta ūdens kompreses vai rutka šķēles un jādzer pulveris vēl cītīgāk, kā arī destilētais ūdens, lai sāļi iziet ārā no pēdām!)

Džogingu skrienam basām kājām un būs arī akupresūra. Atpūšamies skrienot tad, kad nevaram vairs paskriet aizvērtu muti, sākam elst. Tas neder. Muti ciet! Un tā var uztrenēties tiktāl, ka maratonu var skriet ar aizvērtu muti un taisnu mugurkaulu.

Elpa

Tai jābūt seklai, virspusējai ar aizturi pēc izelpas 60 sekundes. Un ne tikai sēžot, bet pie slodzēm. Teiciens "Elpojiet dziļi" ir viens no komunistu genocīda paveidiem pret tautām. Un šis teiciens galīgi

neattiecas uz jogas elpošanas vingrinājumiem.

Stāja

Kad būs pareiza stāja un elpa, vielmaiņas procesi normalizējas, un arī liekais svars zūd. Mugurkaulam vienmēr jābūt taisnam un cilvēks nedrīkst ejot ļodzīties, bet tam skaisti jānes savs augums, stalti! Un šī savāktība jāsaglabā arī pie slodzēm, pat baletā, sportā.

Homeopātija

Ari homeopātija mums var piedāvāt savus preparātus aptiekā. Tie, protams, ir brīnišķīgi, neuzbāzīgi un efektīgi. Pamēģiniet arī tos pievienot kompleksam!

Hipnoze

Man pāris reizes ir nācies hipnotizēt, labi izdodas — gan zālē, gan individuāli, bet man gribas, lai cilvēks var tikt galā ar sevi pats. Pašam jābūt kungam pār sevi! Neviens darbs nav palicis bez rezultātiem, tā arī šis. Tik uz priekšu, līdz galīgai uzvarai!

Dabiskie līdzekļi kosmētikā

Visām un visiem gribas būt skaistiem un ar labu sejas ādu, bet no ārpuses vien ko labot nav iespējams, jo āda — tā ir endokrīnās sistēmas apgabals. No tā izriet, ka, pirmkārt, jāsaved kārtībā dziedzeru sistēma, it sevišķi tie dziedzeri, kuri atbild par tīrību un atindēšanu organismā — aknas un nieres. Visas aplamības organismā nāk no zarnu trakta un, ja tur nebūs kārtība, tad par samtainu un rožainu sejas ādu nav ko sapņot. Lai to realizētu, jāatsakās no rafinētām baudvie- lām — cukura, baltiem miltiem, sāls, kafijas, buljoniem, bet dāmām šķiet neizpildāmi priekšnoteikumi un viņas ziedo šim baudām ne tikai savu veselību (zobus utt.), bet arī eksterjeru. Ir tomēr, kas mani klausa un dara visu manā grāmatā "Daba dziedē, daba baro" ieteikto un atgūst savu eksterjeru, tanī skaitā pal sejas jaukumu, nereti labāku, nekā tas bijis jaunībā pie aplamībām. Šie tālākie padomi sejas ādas kopšanai domāti tām dāmām, kuras ar savām narkomāniskām tieksmēm tikušas galā un picslēgušās manam AK, tad šie ārējie pasākumi daudz līdzēs.

Labu veiksmi! — Ilze Jansone

Ādas tīrīšanas līdzekļi

Jebkura tipa ādu attīra, aizsargā no izžūšanas, dara mīkstu, elastīgu — mazgāšana ar augu eļļu. Samērcē vates tamponu karstā ūdenī, nospiež, tad iegremdē to olīvu, saulespuķu, kukurūzas vai persiku eļļā. Norīvē ar to seju un kaklu. Pēc 1-2 minūtēm noņem eļļu ar tamponu, kurš samērcēts zāļu novārījumā, tējā, vai sliktākajā gadījumā ūdenī, kurš uz pusēm sajaukts ar augļu sulu.

Tīra, mitrina, baro, atbalina ādu, mazina vasaras raibumus — mazgāšana ar svaigu krējumu, skābu pienu, rūgušpienu, kefīru. Jo taukaināka un raupjāka āda, jo skābāks piena produkts jāizvēlas. Vates tamponu samērcē skābajā piena produktā un norīvē seju. Maina

tamponu un norīvē vēlreiz. Katru nākamo tamponu samērcē vairāk. No pēdējā izspiež visu un noņem lieko skābo piena produktu.

Ja āda sausa, noskalo seju ar ūdeni, uzklāj barojošu krēmu. Ja āda taukaina — atstāj skābo pienu līdz rītam.

Mazgāšanās ar auzu pārslām tīra, likvidē melnos punktus, savelk poras, dara taukainu ādu elastīgu, svaigu un gludu.

Pārslas samaļ kafijas maļamā mašīnā vai gaļasmašīnā. Pievieno uz 1 glāzi pārslu 1 tējkaroti sodas, labi sajauc un glabā stikla traukā. Mazgāšanai ņem 1 ēdamkaroti, pielej ūdeni vai skābu pienu, līdz veidojas putriņa, un uzliek uz sejas un kakla. Kad maska sāk slīdēt pa ādu, nomazgā ar siltu, pēc tam remdenu ūdeni.

Losjoni adas tīrīšanai

Medus losjons jebkurai ādai

3 tējkarotes medus, 1 tējkarote glicerīna, 1 deserta karote šņabja (40% spirta) 1/3 glāzes destilēta ūdens. Sajauc medu ar glicerīnu, pievieno ūdeni, tad šņabi. Losjons likvidē ādas lobīšanos, dara to samtainu un mīkstu.

Kožlapiņu losjons sausai ādai 3 glāzes sārto rožlapiņu aplej ar persiku vai nv.v ' iu eļļu, lai tās pārklātu, sautē traukā ar ūdeni un sasilda, līdz "'ii izzūd sārtā krāsa. Lo .jons brīnišķīgi tonizē ādu.

Krēmi

Kumelīšu krēms sausai un normālai ādai

1 ēdamkaroti kumelīšu ziedu aplej ar 1/2 glāzi verdoša ūdens, nostādina 2 stundas, tad nokāš. Ņem 50 g sviesta, 2-3 tējkarotes rīcinelļas, 1/2 tējkaroti glicerīna, 1/4 glāzi kumelīšu izvilkuma. Sviestu kausē tvaikos, maisot pievieno pārējos produktus.

Šķidrs krēms novecojušai ādai

3 citronu mizas sasmalcina, uzlej 1 glāzi verdoša ūdens, nostādina 8-10 stundas, tad nokāš caur marli un labi nospiež. Izvilkumam pievieno 1 tējkaroti medus, 1 tējkaroti augu eļļas, 1 citrona sulu,

2 ēdamkarotes svaiga krējuma un 1/2 glāzi rožu lapiņu, jasmīnu vai baltās lillijas izvilkuma.

Krēms sausai savītušai ādai

Ņem vienādās daļās nātru lapas, pīlādžus, pētersiļus, sarkanās jāņogas, jasmīna ziedlapas un rozes, izmaļ caur gaļasmašīnu. Pieliek 50 g sviesta, 10 g bišu vaska, 1 ēdamkaroti augu eļļas, izkausē tvaikos Pievieno maisījumam 1 tējkaroti "A" vitamīna eļļā un 10 g augu.

Augu krēms jebkurai ādai

Ņem 2 ēdamkarotes augļu vai ogu — jāņogas, sarkanos pīlādžus, aivu, zemenes, sajauc ar 1 olas dzeltenumu, 1 tējkaroti sodas, I tējkaroti augu eļļas, pievieno 1 tējkaroti kampara spirta.

Barojošs, atbalinošs gurķu krēms

Ņem 15 g baltā vaska, 50 g mandeļu eļļas, gurķi tīra, saberž uz smalkās rīves. Tvaikos izšķīdina lanolīnu, pievieno eļļu un gurķu

masu. Pēc tam pārklāj trauku ar alumīnija lapiņu un uzliek uz vājas uguns. Pēc 1 stundas noņem. Maisījumu samaisa, filtrē, atdzesē un sakuļ.

Mitrinošs krēms-želeja taukainai ādai

50 g medus, 80 g glicerīna, 6 g želatīna, 1/2 glāzes ūdens. No sākuma iemērc ūdenī želatīnu, tad pievieno glicerīnu. Iegremdē trauku traukā ar karstu ūdeni un izšķīdina. Maisījumu atdzesē un sakuļ.

Kosmētiskās maskas

Uzliek apvidū zem zoda, uz deniņiem, no augšlūpas virzienā uz auss ļipiņu, no deguna muguras uz deniņiem. Ap acīm neliek, te uzsmērē barojošu krēmu. Masku uzliek ar pincetīti, sūkli, birstīti, vates tamponu vai rokām.

Maskas visefektīvākās pēc tvaika vannas. Darbības ilgums 20-30 minūtes. Pēc maskas uzlikšanas jāatslābinās un jāsaglabā miers. Sejai jābūt nekustīgai. Jānoņem maska viegli, bez piepūles. Maskas liek 1-2 reizes nedēļā (kurss ir 15-20 procedūras).

Olas dzeltenuma maska

1 olas dzeltenumam pievieno 1/2 tējkarotes medus tumšā krāsā (griķu vai miežu), 3^4 pilienus augu eļļas, 10 pilienus citronu sulas. Sakuļ, pieliek 1 tējkaroti maltu auzu pārslu. Maska tīra un baro ādu un regulē ūdens balansu.

Barojoša, tonizējoša maska

1 olas dzeltenumam pievieno 100 g krējuma, pievieno citronmizu pulveri no 1 citrona, atstāj slēgtā traukā. Pēc 15 minūtēm pievieno 1 tējkaroti augu eļļas, sajauc. Uzliek uz ādas, atstāj līdz izžūšanai.

Masku nomazga ar pētersīļu ūdens izvilkumu. Nobeidz procedūru ar aukstu kompresi.

Barojoša un mitrinoša medus maska

Vajag tiem, kam lobās āda. 100 g medus, 2 olas dzeltenumus, 100 g augu eļļas sajauc un viegli pasilda. Masku liek vairākos paņēmienos ar intervālu 5-7 minūtes, nomazgā ar vates tamponu liepu lapu (ziedu) izvilkumā.

Tonizējoša maska ar plūkša izvilkumu

Mīkstina un tonizē jebkuru ādu. Ņem 1/2 krūzi piena, 2 ēdamkarotes auzu pārslu un tik pat plūkša ziedu izvilkumu. Pārslas vāra pienā tā, kā vāra putru. Kad maisījums kļūst mīksts, pievieno plūkša izvilkumu. Iegūto masu vēl siltu uzliek uz kakla un sejas biezā kārtā. Nomazgā ar siltu ūdeni, tad seju skalo ar remdenu.

Biezpiena maska

Baro, mitrina, atbalina ādu. Gatavo no biezpiena, olīveļļas, piena un burkānu sulas. Komponentus ņem vienādās daļās, labi sajauc un uzliek uz sejas biezā kārtā. Noskalo ar siltu ūdeni, pēc tam norīvē seju ar ledus gabaliņu.

Barojoša gurķu maska

Vītušai, nogurušai ādai derīga maska no 1 ēdamkarotes gurķu sulas, 1 ēdamkarotes bieza krējuma, 20 pilieniem rožūdens. Visu sajauc. Klāj masku biezā kārtā. Noņem ar mitru dvieli, norīvē ar rožūdeni.

Barojoša, mitrinoša maska no ogu sulas

1-2 krūzes zemeņu vai jāņogu sulas, 1 deserta karote lanolīna un auzu pārslu pulvera. Izšķīdina lanolīnu ūdens vannā, tad pievieno pārslu pulveri, sakuļ masu līdz vienveidīgai, turpinot kult, pievieno sulu.

Maskas taukainai ādai

Olbaltuma maska

Savelk poras, izgludina krunkas, atbalina ādu, 1 olbaltumu kuļ, līdz saputo, tad kuļot pievieno 1 tējkaroti citronsulas. Putas uzliek uz sejas ar pindzeli, tad nākošo kārtu. Nomazgā ar siltu, pēc tam aukstu ūdeni.

Olbaltuma maska vltušai porainai ādai

1 olbaltumu, 1 tējkaroti citronsulas, 2 citronu mizu pulveri,

2 tējkarotes maltu auzu pārslu. Sakuļ olbaltumu, pievieno citronsulu, citrona mizu, tad auzu pārslas. Noņem masku ar siltu kompresi. Tad noskalo seju ar aukstu ūdeni.

Tonizējoša medus maska

1 olbaltumu, 1 tējkaroti medus, tik pat piena un citronsulas. Sakultam olbaltumam pievieno visu pārējo. Var pievienot auzu pārslu pulveri. Noņem masku ar siltu kompresi. Noskalo ar kumelīšu izvilkumu.

Medus - olu maska

Baro, mitrina, tīra ādu. Gatavo no 2 olu baltumiem, 30 g medus, 1/2 tējk. mandeļu vai persiku eļļas, 2 ēdamkarotēm auzu pārslu pulvera. Olbaltumu sajauc ar medu un eļļu, līdz medus vienmērīgs, pievieno auzu pārslu pulveri. Masku noņem ar siltu kompresi, pēc tam ar remdenu kompresi.

Maska ar ārstniecības augiem

Tīra ādu, sašaurina poras, uzlabo asinsriti. Gatavo no kumelītēm, liepziediem, plūkšu izvilkuma vienādās daļās, medus un auzu pārslu pulvera. Ņem 1 ēdamkaroti augu, aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens, nostādina 10 min., nokāš. Siltam novārījumam pievieno 1/2 tējkaroti medus un auzu pārslu pulveri, līdz dabū putru. Nomazgā masku ar siltu ūdeni, skalo ar remdenu.

Biezpiena - medus mitrinoša maska

Tonizē ādu, sašaurina poras. Ņem 2 ēdamkarotes biezpiena, 1/2 tējkaroti šķidra medus un olu. Biezpienu sajauc ar medu, pieliek olu un sakuļ. Masku noņem ar siltu, tad skalo ar aukstu ūdeni.

Normālas ādas kopšana

Galvenais šādu ādu nepāržāvēt. Jātīra 2 reizes dienā. Pēc

mazgāšanas norīvē ar tualetes ūdeni vai augu izvilkumu. Uz vēl mitras ādas uzklāj krēmu. Tas aizsargā no vēja, saules un putekļiem.

1 reizi nedēļā barojoša maska. Sākumā nomazgā seju, uzliek kompresi, pēc tam masku.

Taukainas ādas kopšana

Taukaina āda izskatās raupja, spīdoša, atgādina apelsīna mizu. Veidojas melni punkti. Galvenais — regulāri tīrīt šādu ādu ar līdzekļiem, kuri normalizē ādas tauku dziedzeru darbību. Tīra 2 reizes dienā. Rītos, vakaros mazgā ar skāba piena produktiem vai auzu pārslu pulveri. Pēc tam ar vates tamponu, kas samērcēts tējā, kliņģerīšu, sal- vijas, ozolmizu, mällēpju izvilkumā. Pēc tam uzklāj mitrinošu un barojošu krēmu. 2 reizes nedēļā attīrošas maskas.

Sausas ādas kopšana

Attīra 2 reizes dienā.

No rīta attīra ar šķidru krēmu, augu eļļu, tualetes pieniņu, tad norīvē ar liepziedu, altejas sakņu, linsēklu tonizējošiem izvilkumiem. Uz mitras ādas uzklāj krēmu, pēc 15-20 min. krēma pārpalikumu noņem ar salveti.

Vakarā tīra ar kosmētisko pieniņu vai krēmu, 2 reizes nedēļā barojošas un mitrinošas maskas.

Jaukta tipa āda

Nomazgā ar ziepēm un ūdeni. Tīra ar zāļu novārījumiem. Kliņģerītes, piparmētras, salvijas. Vakarā izmanto tīrošus krēmus, kumelītes, izvilkumu, tējas. 2-3 x tīra ar vates tamponu, samērcētu pienā. Kur āda taukaina, izmanto receptes taukainai ādai, sausās vietās — sausai ādai.

Ābolu maskas dara sejas ādu mīkstu, maigu, atsvaidzina to. Sarīvē ābolu un uz 20 min. uzliek masku, pēc maskas noskalo seju aukstā ūdenī.

Sautētu vai svaigu, sarīvētu kāpostu maska dara sejas ādu maigu un elastīgu.

Raugs dara sejas ādu maigu, elastīgu. Taukainai ādai raugu izšķīdina siltā ūdenī bieza krējuma konsistencē, sausai ādai — eļļā. Pēc maskas noņemšanas seju nomazgā siltā kumelīšu novārījumā.

Ar bērzu lapu uzlējumu mazgā sejas ādu un skalo taukainus matus.

1 gl. bērzu lapu uzlej 1 1 verdoša ūdens un ļauj 10-20 min. piesātināties, dzer 1 glāzi.

Ar nātru un ievu mizu uzlējumu (uz pusēm) ārstē blaugznas, veicina matu augšanu. 2 ēdamk. nātru lapu un 2 ēdamk. ievu mizas pulvera aplej ar 1 1 verdoša ūdens, nostādina 20 min., dzer 1 gl. dienā, skalo matus.

Linsēklas samaļ pulverī, uzvāra ar ūdeni, veidojas putriņa. Siltu liek uz sejas kā tīrošu masku. Maska jāapstaro ar zilo lampu 10 min.

Ļoti jūtīgai ādai gatavo kompresi, vienādās daļās ņemot linsēklas, kliņģerītes, ķimenes, visu ņem pa 1 ēdamk. un aplej ar 1 1 verdoša ūdens.

Asinszāle satur fitoncīdus, imanīnu un tādēļ ārstē iekaisumus, saaukstēšanos, ilgi nedzīstošas brūces, apdegumus, aptur asiņošanu — iekšējo un ārējo.

Asinszāles uzlējumu izmanto sejas kompresēm jūtīgai ādai, pinnes smērē ar asinszāļu tinktūru 2 ēdamk. uz 1 1 ūdens.

Pētersīļu uzlējums ir laba komprese iekaisušai ādai un maisiņiem zem acīm. Pētersīļi satur "skaistuma" vitamīnu — vitamīnu "A".

Sejas ādas balināšanai sasmalcina pētersīļu lapas, pievieno dažas karotes rūgušpiena un iegūto masu klāj uz sejas. Pēc 20 min. masku noņem, seju nomazgā ar kumelīšu novārījumu, iezież ar taukainu krēmu.

Lai atsvaidzinātu sejas ādu un novērstu pigmentācijas plankumus, ieteicams rītos un vakaros seju notīrīt ar pētersīļu novārījumu (3 ēdamk. sasmalcinātu pētersīļu lapu 15 min. vāra 200 gramos ūdens, izkāš, atdzesē, samērcē tamponu un nomazgā seju). Ja jūs gribat patīkamu sejas krāsu, pagatavojiet novārījumu no 0,5 1 ūdens un saujas pētersīļu lapu. Novārījumu izkāš un, neļaujot tam atdzist, seju norivē ar apļveida kustībām ar samērcētu tamponu 3 x dienā. Āda kļūst gluda un svaiga, ja novārījumam vēl pievieno 1 citrona sulu.

Sausai sejas ādai ieteicamas karstas kompreses, ko veido no pētersīļu un diļļu novārījuma (1:1). Vairākkārt salokiet un noklājiet ar to seju un kaklu uz 20 min.

Liliju sīpoli, izvārīti pienā, ārstē vasarsraibumus. No tiem izgatavo barojošus krēmus.

Matu izkrišana

1) Kosu novārījums — 1 ēdamk. uz 1 gl. ūdens. Arī acu kompresēm.

2) Vīgriezes.

3) Lupstājs — salātos vai uzlējumos.

4) Valriekstu lapas — 5 ēdamk. uz 1 l ūdens.

Pret pinnēm: 2 daļas pelašķi, 1 daļa kumelīšu ziedu — ādas kopšanai un pinnēm.

Ar valriekstu lapu stipru novārījumu — 15 ēdamk. uz 1 1 ūdens, krāso matus tumšus.

Bērzu lapu tēja arī ir ļoti veselīga, ārstē vitamīnu trūkumu, tūsku, žultspūšļa slimības, nieru slimības, saaukstēšanos, astmu, ādas slimības, locekļu iekaisumus, reimatismu, podagru, ekzēmu, čūlas, nomierina nervus. Reimatismu ārstē arī ar svaigu lapu apliekamiem, pel- dēm. Ne velti pirtī daudzas tautas peras ar bērzu slotām — tā ir reizē inhalācija, bērza tvaikus arī ieelpo.

Bērzu lapu novārījumu jau no seniem laikiem izmantoja matu

kopšanai, jo tajā atrodas visas aktīvās vielas, kas nepieciešamas matu kopšanai un attīstībai, saponīni attīra galvas ādu no atmirušajām ragšūnām, ēteriskās eļļas stimulē asinsriti, miecvielas stiprina ādas virskārtu.

Bulgāru dermatologi un kosmētiķi bērzu pumpurus un lapu mizu novārījumu iesaka sejas maskām. Novārījumam pieliek kartupeļu miltus un rožu augļu pulveri, masu sasilda, uzklāj uz sejas uz 20 min.

Ar bērzu darvu ārstē ādas ekzēmas, kašķi. Tā ietilpst vairākās dziedinošās ziedēs, ari Višņevska.

Bērzu aktīvo ogli lieto pa 2 tabletēm 4 x dienā saindēšanās gadījumā, pret meteorismu.

Bērzu sula ir atspirdzinošs un tonizējošs līdzeklis, ārstē kuņģa slimības.

Lai atveseļotos, jāpazīst arī sevi, nemaz nerunājot par to, ka dziedniekam jābūt labam psihologam un pedagogam, it sevišķi, ja tas attiecas uz bērniem — īpaši savējiem. Tādēļ mūsu ģimenē bērni krāj dažādus psiholoģiskus testus, bet "kronis visam" bija tas tests, ko mums lika izpildīt izcilā psiholoģe Silvija Fricberga. Tas sastāvēja no 180 jautājumiem, kuri brīžam likās pavisam neloģiski un jāatbild bija spontāni, bez domāšanas. Mēs pukojāmies, tos pildot, jo 3 atbildes uz katru jautājumu nepauda mūsu domas, bet 4. nebija. Bet kāds bija mūsu pārsteigums, kad lasījām savus raksturojumus pēc šiem it kā stulbajiem jautājumiem, tas nebija aprakstāms! Mēs bijām burtiski šokā, jo par sevi kaut ko tādu dzirdēju pirmo reizi mūžā. Katrs mēs otru raksturojam, es vienmēr esmu raksturota neobjektīvi (izņemot mana vīra spriedumus). Šeit nebija ne ko pielikt, ne atņemt. Tas ir pilnīgi objektīvi — lūk, tāda es tiešām esmu.

Šobrīd Jūs esat pārliecināta par sevi, optimistiski noskaņota un apmierināta ar dzīvi. Jūs tiekat ar to galā.

Savas intereses Jūs virzāt uz pasauli ap Jums. Galvenokārt Jūs interesē cilvēki, sabiedrība, bet arī lietas un apstākļi.

No grūtām un sarežģītām situācijām Jūs nebaidāties. Jūs esat pārliecināta par savu spēku. Jums piemīt izteikta tieksme pēc asiem pārdzīvojumiem un stipri paaugstināta nosliece uz risku. Var pat sacīt, ka parastās dzīves situācijas Jūs neapmierina. Jūs mīlat pārmaiņas, labprāt eksperimentējat. Jums nav nekādu aizspriedumu, nav tieksmes moralizēt, nav respekta pret tradīcijām. Jūs esat kritiski noskaņota pret esošo, ar prieku apsveicat jaunievedumus, mīlat neparastas situācijas un piedzīvojumus.

Jums patīk sabiedrība, patīk būt cilvēkos, piemīt drosme, izlēmīgums un impulsivitāte. Jūs esat gatava sadarboties ar nepazīstamiem objektiem un apstākļiem, iekšēji neatkarīga, brīva no bailēm, saspringtības, neveiklības un kautrības. Citiem vārdiem sakot, Jums pilnā mērā piemīt sociālā drosme.

Jums raksturīgas bagātas emocionālās reakcijas. Daudz laika Jūs pavadāt sarunās.

Nejutība pret neveiksmēm, šai ziņā pat zināma "biezādainība" Jums palīdz pārvarēt daudzas grūtas situācijas dzīvē, bet jūs esat neuzmanīga pret detaļām, ignorējat briesmu signālus, tāpēc varat iekļūt kritiskās situācijās, tomēr tas jūs neuztrauc (vai, pareizāk sakot, tikai patīkami satrauc).

Impulsīva, pat avantūristiska, — Jūs tomēr esat vienlaicīgi ļoti jūtīga, labsirdīga, pat cēlsirdīga, emocionāla un artistiska. Jums piemīt liels emociju smalkums — neparasti liels tik drošam un atraisītam raksturam.

Jums piemīt arī aktīva interese par pretējo dzimumu.

Vispār Jūsu raksturs ir ļoti spilgts.

Labi attīstīta iztēle. Savu ideju pārņemta, Jūs varat kļūt pavisam nevērīga pret praktiskiem jautājumiem. Jums piemīt artistiskā domāšana, t. i., domāšanas procesā Jūs balstāties ne tik daudz uz objektīvo realitāti un atmiņu, cik uz subjektīvām izjūtām, vēlmēm un attieksmēm. Ar visu pasauli Jūs dibināt gluži personiskas saites.

Jums piemīt spēja ignorēt vispārpieņemtās normas, nepievērst vērību ikdienišķām lietām vai censties tās pielāgot savai iztēlei. Tāpēc Jūs reizēm iekļūstat nereālās situācijās. Jūs spējat aizrauties ar mākslu, zinātni un reliģiju, un tam visam Jūsu skatījumā piemīt mazliet fantastiks raksturs.

Pati nopietnākā Jūsu iekšējā pretruna ir: no vienas puses, liela iekšēja neatkarība, nejutība pret līdzcilvēku nosodījumu, grupas prasību ignorēšana un, no otras puses, pieķeršanās grupai, orientācija uz sociālo atzinību. Jūs pat ekstraverta (komunikabla) esat ne tik daudz pēc dziļi iekšējas ievirzes, bet gan tāpēc, ka Jums ļoti nepieciešama citu cilvēku atzinība. Pilnīgi iespējams, ka Jūs, vienlaicīgi tiecoties pēc sociālās atzinības, tīšuprāt izaicināt līdzcilvēkus, lai tie Jūs nosodītu, aprunātu, nepieņemtu un tml. Tas ir kaut kas līdzīgs nemitīgai savu spēku un iespēju pārbaudei cilvēcisko mijattiecību plāksnē.

Jūs ļoti labi protat ar gribasspēku pakļaut sevi, apzināti un precīzi kontrolēt savu rīcību, bet Jūs nespējat dzīvot bez pārdzīvojumiem un riska.

Neraugoties uz to, Jums raksturā netrūkst sievišķības, galvenokārt sapņainības un emocionālas izsmalcinātības dēļ.

Minētā rakstura iekšējā pretruna nepadara Jūs nervozu un saspringtu. Neskatoties uz bagātajiem pārdzīvojumiem, dziļi iekšēji Jūs esat mierīga, atbrīvota, labi adaptētā un ļoti tālu no stresa. Te daļēji Jums palīdz fakts, ka Jūs nesaistāt sevi ar vispārpieņemtajām normām. Tas padara Jūs brīvu un neatkarīgu. Tomēr, par cik Jums piemīt paaugstināta tieksme pēc līdzcilvēku atzinības, ir risks nokļūt

"sliktu draugu" ietekmē. Pie tam Jums tā nebūs "vāja rakstura" izpausme. Pieķeroties morāli un ētiski nepareizi orientētiem cilvēkiem, Jūs spējat tos fantastiski idealizēt, viņu uzvedību akceptēt un nereālā gaismā redzēt šo cilvēku, sabiedrības un Jūsu savstarpējās attiecības. Turklāt Jūsu sociālā drosme var virzīt Jūs uz neapdomīgu rīcību.

Tāpēc iemīliet labus cilvēkus, bet, ja tā neiznāk, tad kādu "ideāltēlu" Jūsu iztēle spēj noturēt dzīvīgu Jūsos un nemitīgi seko tatn. Tas palīdzēs pareizi veidot attiecības arī ar "reālajiem" cilvēkiem.

Ja gribat šādi testēties — zvaniet mums — 432315 vai ejiet uz LVU pie psihologiem.

Dekorēšanas pamatprincipi

Kursus pasniedzot, novēroju, ka gandrīz neviena kursante neprot nodekorēt ne ēdienu, ne galdu. Izņēmumi bija mākslinieces, parasti — keramiķes. Kā tas nākas? Pat lielās viesībās uzaicinātās saimnieces nedekorē galdu, uzmet ko bļodai centrā (labākajā gadījumā) un tik liek galdā. Griestus šķiet sasniegušas tās, kuras no redīsiņa prot izgriezt rozīti, it kā šī redīsa kropļošana būtu liels gods. Kad lieku dekorēt salātu bļodas, visas kursantes bailēs atkāpjas, lai tik viņām tas nav jādara un parastais arguments ir: "Es nemaz to neprotu, jo neprotu zīmēt, un man nav mākslinieces talanta." Bet tām, kas cenšas dekorēt, ir viena kopēja nelaime — viņas jauc pulciņus, kuros darbojas — kulinārijas ar keramikas. Tur ir liela atšķirība — ko var atļauties keramikas pulciņā vai kursos, to nevar kulinārijas kursos. Nav lielāka grēka kā rotaļāties ar ēdienu — graizīt un kropļot dārzenīšus, veidot no tiem cālīšus un citas skulptūriņas un vēl lepni ar to lielīties. No cepumu mīklas cep cālīšus un bizmārītes, taurentiņus, kuriem vispirms pie galda norauj spārniņus, tad kājiņas, tad nokož galviņu un brīnās, ka pļavā šis sadistiņš dara to pašu. Kad latviešu cilvēks tā ir mērkaķojies? Visur un ari šeit valdījusi vienkāršība un pieticība.

Ikdienā ēdienus nav jādekorē, to vienkārši un glīti pasniedz galdā, jo nekas nav jādara, lai pavairotu apetīti — tas ir grēks. Tādam, kurš nav izsalcis, pie galda nemaz vispār nav jānāk — jāstrādā, līdz parādās izsalkuma sajūta, nevis jāuzbudina dažādiem līdzekļiem apetīte mākslīgi, un viens no līdzekļiem ir dekorēšana, cita lieta — svētku galdi. Tas var būt vienkāršs, bet glīti nodekorēts gan, lai būtu svētku sajūta, lai būtu kas neikdienišķs, acīm patīkams, garšīgs, ko našķēties, jo paēst jau var katru dienu mājās. Ciemos nāk mieloties, ko neēd katru dienu un tādēļ pirms interesantiem ēdieniem mēdz "aizbāzt" ciemiņus ar kartupeļiem, galu un štovētiem kāpostiem. Neviens jau trīs dienas pie mieta piesiets nav bijis, kā čigāns saka — vai neēdām, kad bija un vai neēdīsim, kad būs? Bet mēs esam izēdājtauta un lielīšanās ir mūsu mīļākā nodarbošanās, diemžēl — pat ciemos.

Kā tad dekorēt galdu tiem, kam uz to nemaz nav talanta? —

Dalīšos pieredzē, jo arī man nemaz nav zīmēšanas talanta: es šodien uzzīmēju bērnam kaķi un rīt viņam saku, ka tā ir cūka, tad varat iedomāties, kā es zīmēju, bet manis klātie galdi ir visskaistākie, kādus jebkad nācies redzēt pat ārzemēs. Kāpēc un kā — to tūdaļ jums iemācīšu.

Pirmais noteikums ir — sagādāt un sastrādāt materiālu. Nu, bez tā nu gan nekas nesanāks! Mani bieži pieaicina pie galda kā lielu speciālisti un lūdz arī to nodekorēt, bet materiāla nekāda — iedod vienu tomātu un gurķi un gaida, kas būs, — cilvēkiem elementāri trūkst loģiskas pieejas, jo no visa tā mūs komunisma rēgs ir smalki atradinājis.

Tātad — ko mēs sagatavojam un kā, teiksim, visdrūmākajā laikā, kā cilvēki uzskata — ziemā, un parādīsim, cik tas ir bagāts laiks, protams — skudrām! Siseņiem jau ne.

Materiāls Kā sagatavojam

Skābi (svaigi) gurķi ripiņās, pusripiņās, tūtiņās, stienīšos, sīki. Konservēti tomāti u.c. veseli.

Olas tūtiņās, ripiņās, visu kopā un atsevišķi

dzeltenumus un baltumus, daiviņās.

Biete sīki, stienīšos, zvaigznītes, spirāles.

Rutki un svaigi tomāti sarīvēts uz smalkās rīves vai skaidiņās,

ripiņās, daiviņās, sīki. Zaļie zirnīši veseli.

Svaigi burkāni uz sīkās rīves skaidiņās, stienīšos,

pusripiņās, ripiņās. Vārīti burkāni tūtiņās, mazos kubiciņos.

Selerijas, pētersīļi veseli, pa vienai lapiņai, sīki sagriezti.

Zaļumi, loki

Mazas, sālītas sēnītes veselas.

Vārītas pupas Melnie pipari

Saldie pipari veseli, sīkos kubiciņos, strēmelēs.

Konservēti saglabātas

vai saldētas zemenes veselas.

Āboli daiviņās, kubiciņos.

Sīpol gredzenos.

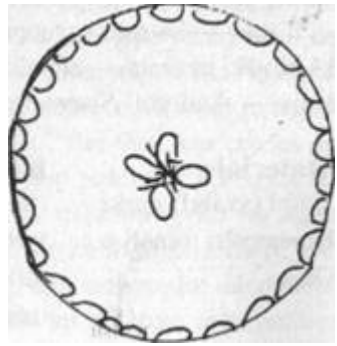
Vārīta atdzesēta ūdens ogas — dzērvenes, brūklenes, irbenāji,

bārbales, smilšērkšķi, aronijas, pīlādži.

Tā, nu materiāls būtu sagatavots, atliek padomāt, kur to likt lietā. Vispirms — par kompozīcijas stilu. Var veidot simetriskas un nesimetriskas kompozīcijas, operējot ar krāsām un formām, kas nu ir tik bagātīgi sagatavotas. Liela loma ir trauku formai.

Lūk, pāris zīmējumi ierosmei apaļiem traukiem — lēzeniem un dziļākiem.

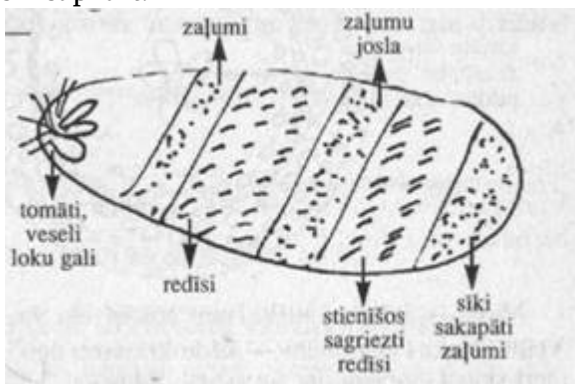
Centrā zaļumu pušķītis, apkārt tam vai nu ābolu, vai tomātu daiviņas.



Parasti, salātus liekot bļodās, maliņas paliek ne visai glītas, daudz glītāk, ja bļodai gar malu veidojam rāmīšus, piemēram, no sīki sagrieztiem zaļumiem, burkāniem, āboliem, zirnīšiem,

olām. Ļcd jauki izskatās, ja biešu salātu bļodā uz sarkana fona liek baltu rāmīti no sīki sarīvēta rutka.

Rāmīši var būt arī no āboliem, tomātiem, redīsu pusripiņām vai ripiņām (skābu, svaigu gurķu arī). Pie kam šīs pusripiņās var kārtot dažādi — ar muguriņām uz augšu pamīšus sprauž salātos gar malu visapkārt vai guļus ar muguriņām pret bļodas malu visapkārt (vai nesimetriskā kompozīcijā — 3) un tukšumā veidojam puķi, vai vienu pusripiņu ar muguriņu pret malu, bet otru — ar muguriņu uz iekšpusi, un tā pamīšus visapkārt.



Sīki sagrieztos vai sarīvētos dārzeņus var izmantot ne tikai rāmīšiem, bet arī — segmentu nosegšanai vai mazām josliņām — slīpām, taisnām, pa diagonāli vai segmentu atdalīšanai.

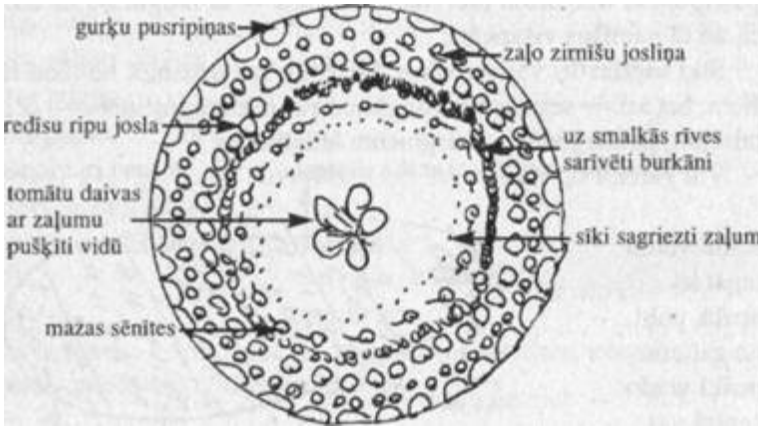
Vai garenā šķīvī

Rāmi veido tāpat kā apaļā, puķi un zaļumu pušķi veido centrā vai galā.

Četrstūrainajā bļodiņā rāmīšus neveido, bet vairak veido segmentus vai akcentus liek uz stūru kompozīcijām, piemēram.

Galds būs interesants, ja salāti būs likti gan apaļās, gan četrstūrainās, gan garenās bļodiņās — būs lielāka formu dažādība.

Ļoti jauki var nodekorēt lielus, ne visai dziļus šķīvjus vai tortes formā kārtotās dārzeņu tortes. 3-7 joslās pa apli ar centru. Padomāsim, ko liksim ārējam rāmītim? — Kādas pusripiņās — burkānu, gurķu, ābolu.



Vidū — zaļumu pušķi, tam apkārt olu vai tomātu daivas puķes veidā, blakus zaļumiem — kādu krāsainu ogu.

Līdzīgi var dekorēt arī saldos ēdienus — krēmus, kārtojumus — te tikai par materiālu ņemsim augļus un ogas, ēdamus ziedus.

Vasara

ar dekorēšanu ir nabadzīgāk — gurķi, tomāti, redīsi, lapu salāti, dilles u.c. zaļumi un viss. Vēl talkā nāk — ēdamie ziedi: kliņģerītes, kreses (arī to lapas un sīpoli), samtenes, leduspuķes, begonijas, rozes, mežrozes, gurķmētras ziedi, gurķu, ķirbju, kabaču, patisonu, balto akāciju ziedi u.c.

Dekoratīvs moments ir arī krējums. Ne visai glītus salātus var noliet baltus ar krējumu un dekorēt uz balta fona.

Veiksmi Jums darba un fantāzijā! 200

PAVASARA ĒDIENI

Ēdienkartē ar katru dienu vairāk jāienāk pirmajiem pavasara zaļumiem, rabarberiem, arī redīsiem, salātiem un citiem dārza zaļumiem. Nevajag censties pēc pāragrajiem siltumnīcu "labumiem", maksimāli jāizmanto dabas dotais. Katrs gadalaiks taču iezīmējas ar ko savu, un kopsummā veidojas liela dažādība. Bērnus vajadzētu pieradināt priecāties par pirmo pavasara nātrīti, skābenīti, redīsiņu, rabarberiņu, par pirmo gurķīti dabā, pirmo sārto tomātiņu, jo tāds, kas visu jau martā ceļ galdā no siltumnīcas, tā priecāties vis nepratīs, tāpat kā konditorejas izstrādājumu upuri nepriecājas par cukurzirnīti vai pirmo burkānu, rāceni vai kāli, pat ne par ogām un riekstiem. Šiem upuriem tas viss šķiet pat pretīgs. Tomēr ar saprātīgu rīcību sevi pie dabiska uztura var pieradināt.

Tātad — dažas ēdienu receptes ierosmei pavasarī!

Paskaidrojumi

1) "zaļumi" — minimums: loki, dilles, pētersīļi, selerijas, puravi u.c.,

2) "milti" — domāti jebkuri rupja maluma milti.

Kartupeļu zupa ar skābenēm vai zaķkāpostiem

Kartupeļus izvāra mīkstus, noceļ no uguns, pievieno sīki sagrieztas skābenes vai zaķkāpostus, krējumu, olas, dilles.

I 1 ūdens, 3-4 kartupeļi, 2 vārītas olas, 100 g skābeņu vai zaķkāpostu, krējums, dilles pēc garšas.

Kartupeļu zupa ar balandām

Nomizotus kartupeļus un sīpolus vāra mīkstus, pievieno sīki sagrieztas balandas, pavāra vēl 4 minūtes, noceļ no uguns un pievieno sīki sagrieztas skābenes, pēc brīža — dilles, krējumu, olas.

II ūdens, 3-4 kartupeļi, 100 g balandu, 2 sīpoli, 50 g skābeņu, 2 cieti vārītas olas, dilles, loki, krējums pēc garšas.

Kartupeļu zupa ar nātrēm

Nomizotus kartupeļus vāra mīkstus, pievieno sīki sagrieztas nātres, pa- vara vel 5 minūtes, skābumam pievieno vai nu skābenes, vai citrona sulu, rūgušpienu. Tad — krējumu un zaļumus.

Vārīts topinambūrs

Nomizotus topinambūrus liek verdošā ūdenī, pievieno citrona sulu un vāra mīkstus. Gatavus pasniedz tāpat kā kartupeļus.

5 topinambūra saknes, 1 1 ūdens, 2 ēdamkarotes citrona sulas.

Topinambūrs pienā

Topinambūru sagriež kubveida gabaliņos, liek verdošā pienā, kas uz pusi atšķaidīts ar ūdeni, vāra mīkstus. Gatavus pasniedz ar miltu mērci, zaļumiem.

3 topinambūru saknes, 200 g piena, 25 g sviesta, 1 ēdamkarote miltu mērcei, zaļumi.

Mērce: uztumē šķidrumu, kurā vārījušies topinambūri.

Mīklā cepts topinambūrs

Topinambūru sagriež plānās šķēlēs, tās iemērc mīklā un cep brūnas, pārkaisa ar zaļumiem. Pasniedz ar salātiem.

1 topinambūra sakne, zaļumi.

Mīkla: 1 glāzei ūdens pievieno 2 ēdamkarotes kausēta sviesta, 1 olu, 1 glāzi miltu, pa tējkarotei sodas un citronskābes, ko iejauc miltos. Eļļa cepšanai.

Sautēti topinambūri

Nr. 1

Topinambūrus sīki sagriež un izsautē sviestā mīkstus, pārber ar sarīvētu sieru un cep 5 min. cepeškrāsnī, pārkaisa ar zaļumiem. Pasniedz ar mērci.

0,5 kg topinambūru sakņu, 100 g sviesta, zaļumi, mērce pēc vajadzības, 100 g sviesta.

Mērce: 2 ēdamkarotes skābas sulas sajauc ar 8 ēdamkarotēm eļļas, kurā iekulta 1 ēdamkarote mārrutku (kaltēti, samalti pulveri vai svaigi, smalki sarīvēti).

Nr.2

Topinambūrus sagriež kubiņos un izsautē sviestā mīkstus. Pārlej

ar olu, kas sakulta ar rūgušpienu, sautē cepeškrāsnī, līdz masa sastingusi. Pārkaisa ar zaļumiem.

0,5 kg topinamburu sakņu, 100 g sviesta, 4 olas, 8 ēdamkarotēs rūgušpiena, zaļumi.

Sarkano kāpostu salāti ar rabarberiem

Kāpostus sīki sagriež, pievieno ķimenes, sasmalcinātu sīpolu, citronu vai rabarberu sulu, zaļumus, ābolus, mārrutkus, eļļu vai mērci.

Ceturtdaļgalviņas sarkano kāpostu, 1 sīpols, 1 citrons, 1 ābols vai rabarbers, mārrutki pēc garšas, krējums, eļļa vai mērce pēc vajadzības.

Rutku salāti ar spinātiem

Rutkus sarīvē sīki vai skaidiņās, pievieno sīki sagrieztus spinātus, sīpolus, zaļumus, mērci.

1 rutks, 100 g spinātu, 1 sīpols, zaļumi, 5 ēdamkarotes mērces.

REDĪSI

Redīsos ir daudz kokšķiedras, pektīnvielas, B grupas vitamīnu, C, PP vitamīni, minerālvielas. Redīsus lieto ari ārstniecībā pret plaušu slimībām, astmu, bronhītu, klepu, kā arī pret aknu kaitēm un žultsakmeņiem.

Redīsu salāti

Redīsus nomazgā, sagriež plānās ripiņās, pievieno dilles, lokus, sīki sagrieztus sīpolus, eļļu vai krējumu.

10 redīsi, 1 sīpols, zaļumi, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Redīsu salāti ar svaigiem gurķiem

Redīsus sagriež plānās ripiņās, pievieno plānās ripiņās sagrieztus svaigus gurķus, sīki sagrieztus sīpolus, dilles, lokus, eļļu vai krējumu.

10 redīsi, 2 gurķi, 1 sīpols, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Redīsu salāti ar kartupeļiem

Redīsus sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztus vārītus kartupeļus, sīpolus, dilles, ķimenes, krējumu, rīvētus mārrutkus.

10 redīsi, 2 vārīti kartupeļi, 1 sīpols, ķimenes, mārrutku sakne, zaļumi, 4 ēdamkarotes krējuma.

Redīsu salāti ar lapu salātiem

Redīsus sagriež plānās ripiņās, pievieno sīki sagrieztus lapu salātus, zaļumus, krējumu.

10 redīsi, 1 galviņa lapu salatu, dilles, loki, 4 ēdamkarotēs krējuma.

Redīsu salāti ar biezpienu

Redīsus sagriež ripiņās, pievieno sīki sagrieztas dilles, biezpienu, krējumu, lokus.

10 redīsi, 100 g biezpiena, loki, dilles, 4 ēdamkarotes krējuma.

Redīsu lapu salāti

Redīsu lapas bez resnajiem kātiem sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztas dilles, lokus, kefiru un nedaudz krējuma.

100 g redīsu lapu, dilles, loki, 100 g kefīra, 4 ēdamkarotes

krējuma.

Redīsu lapu salāti ar galviņkāpostiem

Redīsu lapas sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztas dilles, lokus, lapu salātus, kefīru un krējumu.

100 g redīsu lapu, 100 g salātu, loki, dilles, 200 g kefīra, 4 ēdamkarotes krējuma.

Redīsu lapu salāti ar savvaļas zaļumiem

Redīsu lapas sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztas dilles, lokus, pieneņu, gaiļpiešu lapas, pelašķus, gāršu, kefīru, krējumu.

Redisu lapu salāti ar redīsiem

Redīsus sagriež ripiņās, pievieno sīki sagrieztas redīsu lapas, lokus, dilles, kefīru un krējumu.

200 g redīsi ar visām lapām, loki, dilles, 4 ēdamkarotes krējuma.

Redīsu salāti ar olu

Redīsus sagriež plānās ripiņās, pievieno sīki sagrieztas vārītas olas, svaigus gurķus, dilles, krējumu.

10 redīsi, 1 svaigs gurķis, 2 vārītas olas, dilles, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Redīsu salāti ar olu un biezpienu

Redīsus sagriež plānās ripiņās, pievieno sasmalcinātas vārītas olas, biezpienu, zaļumus, krējumu vai eļļu.

10 redīsi, 100 g biezpiena, 1 ola, zaļumi, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Redīsu salāti ar āboliem

Redīsus sagriež ripiņās, pievieno sīki sagrieztus ābolus, sīpolus, skābus gurķus, zaļumus, krējumu vai eļļu.

100 g redīsu, 1 sīpols, 1 skābs gurķis, 1 ābols, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Redīsu salāti ar zaļajiem zirnīšiem

Redīsus sagriež ripiņās, pievieno svaigus gurķus, lapu salātus, dilles, vārītus kartupeļus, zaļos zirnīšus, krējumu.

10 redīsi, 1 vārīts kartupelis, 1 svaigs gurķis, 1 galviņa lapu salātu, dilles, 0,5 glāzes zaļo zirnīšu, krējums pēc vajadzības.

Aukstā zupa ar redīsiem

Kartupeļus un burkānus izvāra ūdenī mīkstus, atdzesē, sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztus sīpolus, redīsus, zaļumus, svaigos gurķus, krējumu, sinepes.

3 kartupeļi, 1 burkāns, 1,5 litrs ūdens, 1 sīpols, 100 g redīsu, 1 svaigs gurķis, zaļumi, krējums un sinepes pēc garšas.

Seleriju salāti ar spinātiem

Seleriju vai pētersīļu saknes sarīvē skaidiņās, pievieno sīki sagrieztus zaļumus, spinātus, lapu sinepes, mārrutkus, krējumu vai eļļu.

1 pētersīļu vai seleriju sakne, 1 sīpols, 100 g spinātu, 50 g lapu

sinepju, 1 tējkarote mārrutku, krējums vai eļļa.

Sīpolloku salāti ar olu

Lociņus sīki sagriež un pievieno tāpat sagrieztu olu, citronu sulu, dilles, eļļu vai krējumu.

100 g sīpolloku, 2 olas, 1 ēdamkarote citronu sulas vai rabarberu sulas, dilles, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Sīpolloku salāti ar tomātiem

Lociņus un tomātus sīki sagriež., pievieno dilles, smalkos piparus, eļļu vai krējumu.

100 g lociņu, 2 tomāti, pipari, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Lociņu salāti ar svaigiem gurķiem

Lociņus un svaigus gurķus sīki sagriež, pievieno rīvētus mārrutkus, dilles, pētersīļus, ķimenes, krējumu vai eļļu, sajauktu ar citronu sulu.

200 g loku, 2 svaigi gurķi, 1 tējkarote mārrutku, dilles, pētersīļi, ķimenes, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma. (Sajaucot eļļu ar citronu sulu —

1 ēdamkarote citronu sulas.)

Sīpolloku salāti ar sieru

Sieru un cieti novārītas olas sagriež kubikos, pievieno sagrieztus lociņus, ar sāli saspaidītus ķiplokus, visu labi sajauc, pārlej ar krējumu un ļauj 30 minūtes pastāvēt aukstumā.

4 ēdamkarotes sīpolloku, 400 g Krievzemes vai Holandes siera, 6 olas,

2 daiviņas ķiploku, 4 ēdamkarotes krējuma.

Loku sacepums

Sīpollokus sagriež 2 cm garos gabaliņos un sautē sviestā. Sautētiem lokiem uzliek sagrieztus tomātus, vārītus rīsus, pielej ūdeni un uzliek nedaudz sviesta. Visu sajauc un cep cepeškrāsnī, kamēr risi uzsūc visu ūdeni. Pārlej ar pienā sakultām olām, kam piejaukts klāt rupji sarīvēts siers. Viegli visu samaisa un atkal cep cepeškrāsnī. Galdā pasniedz siltu vai viegli atdzesētu.

500 g sīpolloku, 50 g sviesta, 3 tomāti, ceturtdaļglāze vārītu rīsu, trīs ce- turtdaļglāzes ūdens, pus glāze piena, 2 olas, pus glāze rīvēta siera.

Loku salāti ar biezpienu

Lokus sagriež, pievieno biezpienu, ķimenes, krējumu, ja nepieciešams, arī pienu.

100 g loku, 1 tējkarote ķimeņu, 50 g biezpiena, piens un krējums pēc vajadzības.

Loku salāti ar redīsiem

Sīki sagrieztiem lokiem pievieno tāpat sagrieztu olu, redīsus, dilles, krējumu.

150 g loku, 1 ola, 100 g redīsu, 50 g diļļu, krējums pēc

vajadzības. Sīpolu pīrāgs

Miltus sajauc ar siltu ūdeni, samīca un izveltnē 1 mm biezu apli, pārziež ar sviestu, uzliek biezu kārtu sagrieztu loku, paceļ malas un saspiež kopā.

Liek verdoša eļļa un vara bruņu. Var likt arī uz pannas sakarsēta eļļa un cept cepeškrāsnī, bieži apslakot ar ūdeni.

SPARĢEĻI

Sparģeļi ir vieni no vērtīgākajiem daudzgadīgajiem dārzeņiem. Tie ir garšīgi un bagāti ar vitamīniem, minerālvielām, labvēlīgi ietekmē podagras un citu slimību ārstēšanu. Lieto tūsku, sirds asinsvadu slimību ārstēšanai. Tos sautē eļļā vai sviestā.

Sparģeļu salāti

Tikko uzdīgušus sparģeļus vāra un pārlej ar eļļu, skābina ar citronu sulu vai citronskābi, pārkaisa ar lokiem.

Sparģeļu zupa

Sparģeļus vāra 20 minūtes, pievieno sviestu, zaļumus, krējumu, ja vēlas, tumē (1,5 ēdamkarotes miltu iemaisa 100 g ūdens). Pasniedz ar jebkuras maizes grauzdiņiem.

0,5 kg sparģeļu, 1,5 litri ūdens, 50 g sviesta, zaļumi, krējums pēc garšas, mārrutki, grauzdiņi.

Sparģeļi ar rivmaizi

Sparģeļus novāra ūdenī, ūdeni nolej, saknes pārlej ar kausētu sviestu, pārkaisa ar rīvmaizi, zaļumiem.

0,5 kg sparģeļu, 100 g sviesta, 3 ēdamkarotes rīvmaizes, zaļumi.

Sparģeļu salāti

Vārītus sparģeļus sagriež un pievieno sasmalcinātus valriekstus, zaļumus, citronu sulu, eļļu, ķiplokus.

0,5 kg sparģeļu, 4 valrieksti, zaļumi, 50 g eļļas, 2 daiviņas ķiploku, citronu sula.

Cepti sparģeļi

Vārītus sparģeļus liek uz sakarsētas pannas eļļā, pievieno vienu ēdamkaroti miltu, visu labi samaisa, pārkaisa ar sarīvētu sieru, uzlej eļļu un cep cepeškrāsnī 10 minūtes. Gatavus pārkaisa ar zaļumiem.

0,5 kg sparģeļu, 2 ēdamkarotes eļļas, 100 g siera, 1 ēdamkarote miltu, zaļumi, 1 glāze mērces.

Mērce: uz pannas sakarsē 2 ēdamkarotes e||as, pievieno 1 ēdamkaroti miltu, samaisa un izkarsē, lēnām briedinot, pielej 200 g piena, vāra 3 minūtes.

SPINĀTI

Bērniem un slimniekiem uzturā jālieto spināti, jo tajos ir daudz vitamīnu, dzelzs, minerālvielu. Spināti ārstē mazasinību, sirds un asinsvadu slimības (spinātos ir kālija sāļi). Tajos ir karotīns, askorbīnskābe, P, K, E un B grupas vitamīni. Ieteicami arī osteohondrozes slimniekiem.

Spinātu salāti

Nr.l

Spinātus sīki sagriež un pievieno sīki sagrieztas dilles, lokus, kefīru un krējumu.

200 g spinātu, dilles, loki, kefīrs, krējums pēc garšas.

Nr.2

Spinātus sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztas krešu lapas vai ziedus, dilles, skābenes, kefīru vai krējumu.

200 g spinātu, 50 g krešu lapu vai ziedu, dilles, 25 g skābeņu, kefīrs un nedaudz krējuma.

Nr.3

Spinātus sīki sagriež un pievieno sīki sarīvētus melnos rutkus, dilles, lokus, eļļu vai krējumu.

200 g spinātu, 1 rutks, dilles, loki, 4 ēdamkarotes krējuma.

Nr.4

Spinātus sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus nomizotus rabarberus, ja vēlas — saldina ar medu un pievieno saldu vai skābu krējumu.

200 g spinātu, 3 rabarberi, 2 ēdamkarotes medus, 4 ēdamkarotes krējuma.

Nr.5

Spinātus sīki sagriež, pievieno skābētus kāpostus, skaidiņās sarīvētus burkānus, eļļu ar sīki sagrieztām dillēm.

100 g spinātu, 1 glāze skābētu kāpostu, 1 burkāns, dilles un eļļa pēc garšas.

Omlete ar spinātiem

Spinātus sīki sagriež, sajauc ar dillēm un pārlej ar sakultām olām, rūgušpienu, kam pievienotas sinepes. Cep cepeškrāsni, līdz masa sarecējusi. Pārkaisa ar zaļumiem, pievieno krējumu, ja vēlas — sīki sagrieztus tomātus.

100 g spinātu, 4 olas, 0,5 glāzes rūgušpiena, dilles, 1 tējkarote sinepju.

Spinātu un olu sacepums

Spinātus sīki sagriež, apcep uz pannas eļļā (var pirms tam noplaucēt), pievieno ar pienu sakultas olas, cep cepeškrāsnī, līdz ola sarecējusi. Pārkaisa ar zaļumiem, sīki sagrieztiem sīpoliem.

0,5 kg spinātu, 50 g eļļas, 4 olas, 0,5 glāzes piena, zaļumi, sīpoli pēc garšas.

Spinātu kotletes

Spinātus sagriež, pieliek olas, krējumu, miltus vai rīvmaizi, zaļumus, piparus, sajauc. Liek ar karoti uz pannas sakarsētā eļļā un cep brūnus.

1 kg spinātu, 2 olas, 100 g krējuma, 3'ēdamkarotes miltu, pipari, zaļumi pēc garšas.

Spinātu salāti

Spinātus sīki sagriež un pievieno sasmalcinātus valriekstus, lokus, dilles, kefīru un krējumu vai granātu sulu ar eļļu.

200 g spinātu, 5 valrieksti, loki, dilles, kefīrs un nedaudz krējuma vai 4 ēdamkarotes granātu sulas ar 1 ēdamkaroti eļļas.

Spinātu suflē

Spinātus sagriež, liek katliņā nelielā ūdens daudzumā, sautē 3 minūtes.

Pienu sajauc ar miltiem, eļļu, pievieno olu dzeltenumus, sautētos spinātus, muskatriekstu, visu sajauc, iecilā saputotus olbaltumus, liek ietaukotā un ar rīvmaizi izkaisītā formā, pārkaisa ar sieru un cep cepeškrāsnī apmēram 15 minūtes, līdz masa sarecējusi. Pasniedz ar krējumu un zaļumiem.

500 g spinātu, 1 glāze piena, 50 g eļļas, 2 ēdamkarotes miltu, 2 olas, rīvmaize, eļļa formas ieziešanai, 100 g siera, krējums, zaļumi pēc garšas.

Spinātu sacepums

Spinātus sīki sagriež, pievieno eļļu, ceptus sīpolus, sautē uz pannas 5 minūtes, pievieno biezpienu, pidnu, olas, miltus, cep cepeškrāsnī gatavu. Pasniedz ar krējumu un zaļumiem.

50 g spinātu, 50 g eļļas, 1 sīpols (cepts), 200 g biezpiena, 1 glāze piena, 1 ola, 1 ēdamkarote miltu, zaļumi, krējums pēc garšas.

Lāčpurni skāba krējuma

Nomazgātas sēnes vāra 10 minūtes, pēc tam tās skalo aukstā ūdenī, sīki sagriež, pievieno eļļu un apcep, pārkaisa ar miltiem, sajauc, izkarsē, pievieno 1 glāzi skāba krējuma, rīvētu sieru, noceļ no uguns, uzliek virsū sviesta piciņas un 5 minūtes cepeškrāsnī apcep. Gatavus pārkaisa ar sakapātiem zaļumiem.

0,5 kg sēņu, 4 ēdamkarotes eļļas, 1 tējkarote miltu, 1 glāze skāba krējuma, 25 g siera, zaļumi.

Svaigu sēņu maizītes

Sēnes, kuras var lietot svaigas, sagriež šķēlītēs, liek uz rupjmaizes vai rupjās kviešu karašas šķēles, kas apziesta ar sviestu. Virsū liek tomātu ripiņu, mārrutkus, sīpolus, dilles. Ja vēlas, maizītes var arī restēt.

Sēņu salāti ar selerijām

Svaigas vai vārītas sēnes sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztus burkānus, zirnīšus, seleriju, kolrābju gabaliņus, sīki sagrieztu sīpolu, zaļumus, mērci vai krējumu.

1 vārīts burkāns, 1 glāze sēņu, 1 glāze zaļo zirnīšu, 1 kolrābis, 1 selerija, 1 sīpols, mērce vai krējums.

RABARBERI

Rabarberos ir daudz vitamīnu, organisko skābju, minerālsāļu un citas organismam nepieciešamas bioloģiski aktīvas vielas. Pavasaros

tas ir pats pirmais "našķis" dārzos. Rabarberi ir aukstumizturīgi, tos nebojā kaitēkļi. Pietiek tos vienreiz iestādīt un ražu varēs vākt vismaz 15 gadus. Rabarberi jāaudzē ēnainās vietās.

Rabarberu salāti

Rabarberus sīki sagriež, pārlej ar nelielu daudzumu medus. Ja uzlej medu vairāk — veidojas saldais ēdiens, ko var pasniegt ar putukrējumu un riekstiem.

200 g rabarberu, 100 g medus, 50 g riekstu, krējums.

Rabarberu putas

Rabarberus samaļ un pievieno pēc garšas medu. Puto kopā ar olu baltumiem stingrās putās un pasniedz ar pienu.

200 g rabarberu biezeņa, 4-5 olu baltumi, 100 g medus, 1 litrs piena.

Rabarberu krēms

Rabarberu biezenim pievieno medu pēc garšas, izšķīdinātu želatīnu, iecilā saputotu putukrējumu, lej formās un sastindzina. Pasniedz ar pienu vai kādu ogu mērci.

2 glāzes rabarberu biezeņa, 100 g medus, 2 ēdamkarotes želatīna, 0,5 litri putukrējuma.

Rabarberu bole

Rabarberu kompotam pievieno medu, ledu, minerālūdeni.

1 litrs rabarberu kompota, 1 glāze jebkuras maigas sulas, 20 ledus gabaliņi, 2 pudeles nesāja minerālūdens.

Rabarberu sulas kokteilis

Nr.l

Rabarberu sulai pievieno saldējumu vai stipri atdzesētu, ar medu saldinātu pienu. Sakuļ. Pasniedz ar salmiņu.

1 glāze rabarberu sulas, 200 g saldējuma.

Nr.2

Rabarberu sulai pievieno zemeņu vai aveņu sulu, nedaudz kompota vai svaigu ogu, ledu. Dzērienu var arī uzgāzēt.

1 glāze rabarberu sulas, 1 glāze aveņu vai zemeņu sulas, 10 ogas, ledus.

Rabarberu kārtojums

Uz liela šķīvja ber rīvētu rupjmaizi un pārliek ar sīki sagrieztiem rabarberiem, pārlej ar medu. Pārkaisa ar rīvētu rupjmaizi un kanēli. Visu nosedz ar biezu putukrējuma kārtu, rotā ar rabarberu kubikiem un riekstiem.

1/4 kukuļa klona maizes, 1 glāze rabarberu, 100 g medus, 1 ēdamkarote kanēļa, 0,5 litri putukrējuma.

VASARAS ĒDIENI

Visbagātākā ēdienkarte, protams, ir ziemā. Vasara ir tas laiks, kad nekas vēl nav izaudzis un vecie dārzeņi ir apēsti, tomēr ir savi jaukumi arī vasarā, piemēram, ogas. Ja dārzeņus mēs ēdam astoņas reizes par

maz, tad ogas — četrpadsmit reizes par maz, tātad faktiski nemaz. Kad lauku rajonos vadu veselīgas kulinārijas kursus, brīnās pašas kursantes un nesaprot, kāpēc viņas patiesi tikpat kā neēd ogas. Un atrisinājām arī šo problēmu, proti — atkal vainīgi konditorejas izstrādājumi-. Cukurs ir kaļķa un fosfora zaglis, kauli kļūst mīksti un deformējas, bojājas zobi, kad uzturā lietojam ko skābu, tie "atmizojas", tāpēc neko skābu ēst arī negribas. Vecāki cilvēki kā brīnumu atceras jaunību, kad ar baudu ēduši skābas ogas, citronu bez cukura, un tagad, to iedomājoties, noskurinās. Bet jauniešiem nemaz nav šādu bērnības atmiņu, jo vecāki viņus no dzimšanas izlutinājuši ar konditorejas izstrādājumiem. .

Pat prātā nav nācis ēst ogas, jo sevišķi — rudens savvaļas ogas. Visi ēdam tikai zemenes. Bet, kad jautāju kursantēm vai lekciju klausītājiem, vai viņiem garšo avenes, mellenes — jā, garšo visiem — bet cik daudz šo ogu jūs esat apēduši?…

Laucinieki atklāti pasaka — tik ēdam ogas, cik sēžam pie krūma, kad tās lasām nost, tad gribot negribot pa ogai mutē ieskrien. Viena veida ogas lasa apmēram trīs dienas, tātad — trīs dienas ēdam ogas laukos, bet pilsētā pat tas nesanāk. Salasām mellenes, tajā dienā gandrīz visi tās ēd ar pienu, otrā dienā viss jau savārīts ziemai un miers — ogu laiks beidzies! Tā ir katastrofa.

Kartupeļu salāti ar tomātiem un svaigiem gurķiem

Mizotus vārītus kartupeļus sīki sagriež un pievieno sīki sagrieztus burkānus, tomātus, gurķus, ābolus, sīpolus, zaļumus, mērci vai krējumu.

3 vārīti kartupeļi, 3 vārīti burkāni, 2 svaigi gurķi, 2 tomāti, 1 sīpols, 2 skābi āboli, 4 ēdamkarotes mērces vai krējuma.

Mērce: skābu sulu sakuļ ar eļļu, 1 ēdamkarote citronu sulas, 4 ēdamkarotes eļļas. Var pievienot garšaugu pulveri.

Kartupeļu salāti ar biezpienu

Mizotus vārītus kartupeļus sagriež sīkos gabaliņos un pievieno sīki sagrieztus sīpolus, svaigus gurķus, tomātus, uz sīkās rīves sarīvētus nevārītus burkānus, biezpienu, zaļumus, krējumu.

4 vārīti kartupeļi, 2 sīpoli, 1 burkāns, 1 tomāts, 100 g biezpiena, 4 ēdamkarotes zaļumu, 4 ēdamkarotes krējuma.

Kartupeļu zupa ar nātrēm

Nomizotus kartupeļus vāra mīkstus, pievieno sīki sagrieztas nātres, pavāra vēl 5 minūtes, skābumam pievieno vai nu skābenes, vai citrona sulu, kefīru, krējumu, zaļumus.

Kartupeļu zupa ar skābenēm vai zaķkāpostiem

Kartupeļus izvāra mīkstus, noceļ no uguns, pievieno sīki sagrieztas skābenes vai zaķkāpostus, krējumu, olas, dilles.

1 litrs ūdens, 3-4 kartupeļi, 2 vārītas olas, 100 g skābeņu vai zaķkāpos- tu, krējums, dilles pēc garšas.

Kartupeļu sacepums ar zaļajiem zirnīšiem

Nomizotus vārītus kartupeļus samaļ kopā ar konservētiem zaļiem zirnīšiem, pievieno sīki sagrieztu sīpolu, olas, izklāj uz pannas 5 cm biezā kārtā, apziež ar skābu krējumu, pārkaisa ar ķimenēm un cep cepeškrāsnī brūnu. Pasniedz ar kādu mērci.

4 vārīti kartupeļi, 1 glāze zaļo zirnīšu, sīpols, 2 olas, 1 ēdamkarote ķimeņu.

Burkānu salāti ar puķkāpostiem

Nomizotu burkānu sarīvē skaidiņās, pievieno skaidiņās sarīvētu kāli, rutku, rāceni, mārrutku, kāpostus, sarīvētu vai sīki sagrieztu puķkāpostu, sīki sagrieztus zaļumus, sīpolu, eļļas vai krējuma mērci.

1 burkāns, 1 kālis, 1 rācenis, 1 rutks, 1 puķkāposts, 1 sīpols, 2 ēdamkarotes zaļumu, 1 tējkarote ķimeņu, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas mērces.

Krējuma mērce: krējumu sajauc ar mārrutkiem, kaltētu sēņu pulveri vai savvaļas augu pulveri, 4 ēdamkarotēm krējuma, 1 tējkaroti mārrutku, 1 tējkaroti kaltētu sēņu pulvera vai savvaļas zaļumu pulvera.

Vārītu biešu salāti ar svaigu gurķi

Sīki sagrieztai bietei pievieno sasmalcinātu sīpolu, svaigus gurķus, ķimenes, zaļumus, eļļas vai krējuma mērci.

1 biete, 1 sīpols, 2 svaigi gurķi, zaļumi, ķimenes, mērce pēc vajadzības.

Burkānu salāti ar redīsiem

Nomizotus burkānus sīki sarīvē un pievieno ripiņās sagrieztus redīsus, sīki sagrieztus ābolus, skaidiņās sarīvētus svaigus kāpostus, mērci vai krējumu.

4 burkāni, 5 redīsi, 300 g svaigu kāpostu, 1 ābols, eļļa vai krējums ar zaļumiem pēc garšas.

Burkānu sautējums ar zaļiem zirnīšiem

Nomizotus burkānus sīki sagriež, pievieno garšaugus, zaļos zirnīšus, ķimenes, sviestu un sautē gatavus. Noceļ no uguns un pievieno sīki sasmalcinātu sīpolu, zaļumus, krējumu.

5 burkāni, 200 g ūdens, kaltēti garšaugi, 1 glāze zaļo zirnīšu, 1 tējkarote ķimeņu, 1 sīpols, 4 ēdamkarotes zaļumu, 2 ēdamkarotes krējuma.

Vārītu biešu salāti ar tomātiem un gurķiem

Bietes sagriež salmiņos, pievieno salmiņos sagrieztus vārītus kartupeļus, tomātus, svaigus gurķus, sasmalcinātus sīpolus, zaļumus, ķimenes, eļļas vai krējuma mērci.

1 biete, 2 kartupeļi, 1 svaigs gurķis, 2 tomāti, 1 sīpols, zaļumi, eļļas vai krējuma mērce.

Vārītu biešu salāti ar puraviem

Bietes sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztus skābētus gurķus,

puravus, mārrutkus, zaļumus, krējumu.

1 biete, 2 skābēti gurķi, 50 g mārrutku, 1 tējkarote ķimeņu, 1 puravs, zaļumi, krējums pēc vajadzības.

Biešu lapu zupa

Ūdeni vāra ķimenes, sīpolu, skābu ābolu vai skābētu gurķi, sīki sagrieztus biešu lapu kātus. Kad biešu lapu kāti mīksti, pievieno sīki sagrieztas biešu lapas, līdz veidojas biezeņzupa. Vāra 6 minūtes, noceļ no uguns, pievieno rūgušpienu, krējumu, zaļumus, ja vēlas — sīki sagrieztas vārītas olas.

0,5 kg biešu lapu, 1,5 litri ūdens, 1 ēdamkarote ķimeņu, 1 tējkarote mārrutku, 1 ābols vai 1 skābēts gurķis, zaļumi, 0,5 glāzes rūgušpiena.

Biešu zupa ar sēnēm

Vārītas bietes sīki sagriež, liek aukstā vai karstā ūdenī, pievieno vārītus kartupeļus, kas sagriezti kubikos, sagrieztus skābus gurķus, sālītas sēnes, auzu pārslas un ļauj pārslām uzbriest. Pievieno skābu krējumu, zaļumus.

1 vārīta biete, 1,5 litri ūdens, 1 skābēts gurķis, 2 vārīti kartupeļi, 1 glāze sālītu sēņu, 1 sauja auzu pārslu, skābs krējums, zaļumi.

Biešu zupa ar citronu

Vārītas bietes sarīvē uz smalkās rīves, pievieno vārošu ūdeni tik daudz, lai veidojas biezeņzupa. Tad pievieno ķimenes, ja vēlas kaut ko skābumam — citronu vai ābolu sulu, skābētu gurķu sulu, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, krējumu, mārrutkus.

2 vārītas bietes, 1 sīpols, 1 neliels mārrutks, zaļumi pēc garšas, 1 ēdamkarote ķimeņu, skāba sula, krējums.

Biešu zupa ar kāļiem

Vārītas bietes sarīvē skaidiņās vai sagriež stienīšos, pievieno virumam, ko veido vārīti kāļi, rāceņi, kartupeļi, kāposti, ābols, garšsaknes, ķimenes, paprika, puķkāposts, sīpols, ķiploks. Pēc garšas pievieno mārrutkus, sinepes, sīki sagrieztus zaļumus, svaigu tomātu, sīpolus, krējumu. Var pievienot arī sēnes.

2 vārītas bietes, 1 kālis, 1 burkāns, 1 rācenis, 2 sīpoli, šķēle svaigu kāpostu, 1 puķkāposts, 1 paprika, 1 ābols vai citrona (rabarberu) sula, pētersīļu, seleriju saknes, dilles, zaļumi, ķiploks, 2 tomāti. Ja vēlas, sēnes — kaltētas vai sālītas, 2,5 litri ūdens.

Aukstā biešu zupa

Vārītas bietes sagriež stienīšos, liek aukstā ūdeni, kas uz pusi sajaukts ar kefīru un nedaudz krējuma, pievieno zaļos zirnīšus (konservētus vai vārītus svaigus), sīki sagrieztus tomātus, svaigos gurķus, zaļumus, vārītas olas, ķimenes.

Kāļu salāti ar zaļiem zirnīšiem

Nomizotus kāļus sarīvē skaidiņās, pievieno zaļos zirnīšus, mārrutkus, zaļumus, sīki sagrieztu sīpolu, krējumu.

1 kālis, 1 glāze zaļo zirnīšu, 1 sīpols, zaļumi, 1 ēdamkarote krējuma.

Kāļu vai rāceņu salāti ar puķkāpostiem

Kāļus vai rāceņus sīki sarīvē, pievieno vismazākajās daiviņās sadalītus puķkāpostus, sagrieztus vārītus sparģeļus, sagrieztas pupiņu pākstis, sīki sagrieztus svaigus gurķus, tomātus, sīpolus, zaļumus, krējumu vai eļļu.

1 kālis vai rācenis, 1 puķkāposts, 1 sīpols, 3 sparģeļi, 3 pupiņu pākstis, 1 svaigs gurķis, 2 tomāti, 2 ēdamkarotes zaļumu, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Kāļu salāti ar vārītiem kartupeļiem

Kāļus vai rāceņus sarīvē skaidiņās, pievieno skaidiņās sarīvētus burkānus, vārītus sagrieztus kartupeļus, zaļos zirnīšus, pupiņu pākstis, skābos gurķus, sīpolus, zaļumus, krējumu vai eļļu.

1 kālis vai rācenis, 1 burkāns, 2-3 kartupeļi, 0,5 glāzes zaļo zirnīšu, 3-4 pupiņu pākstis, 1 skābs gurķis, 1 sīpols, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Kāļu salāti ar selerijām

Nomizotus kāļus sarīvē skaidiņās, pievieno sīki sarīvētu selerijas sakni, sīki sagrieztus virziņkāpostus, sīpolu, zaļumus, krējumu.

1 kālis, 1 sīpols, 200 g virziņkāpostu, zaļumi, selerijas saknes, krējums pēc vajadzības.

Kāļu salāti ar mandelēm

Nomizotu kāli sarīvē skaidiņās, pārlej ar citronu sulu, pārkaisa ar sasmalcinātām mandelēm, pārlej ar eļļu.

1 kālis, sauja mandeļu, 1 citrona sula, 4 ēdamkarotes eļļas.

Rāceņu vai kāļu biezeņzupa

Nomizotus rāceņus vai kāļus sīki sagriež un vāra kopā ar sīpoliem un kaltētiem garšaugiem mīkstus. Izberž caur sietu un pievieno sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, ķimenes, krējumu.

1 rācenis vai kālis, 1,5 litri ūdens, 1 sīpols, kaltēti garšaugi, 1 tējkarote ķimeņu, krējums pēc garšas.

Rāceņu vai kāļu zupa ar puķkāpostiem

Nomizotus rāceņus vai kāļus sagriež kubikos, pievieno svaigus kāpostus, kartupeļus, sīpolus, kaltētus garšaugus, puķkāpostus, zaļos zirnīšus un visu vāra mīkstu. Noceļ no uguns, pievieno sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, krējumu.

1 kālis vai rācenis, 1 kartupelis, 1 šķēle svaigu kāpostu, 1 glāze zaļo zirnīšu, 1 sīpols, 1 puķkāposts, zaļumi, krējums pēc vajadzības.

Rāceņu vai kāļu zupa ar svaigiem gurķiem

Nomizotus kāļus vai rāceņus sagriež kubikos, pievieno puķkāpostus, skaidiņās rīvētus burkānus, sīki sagrieztus sīpolus, vāra mīkstus. Noceļ no uguns, atdzesē, pievieno sīki sagrieztus svaigos gurķus, mārrutkus, sagrieztus sīpolus, zaļumus, krējumu. Zupu ēd

aukstu.

2 kāļi vai rāceņi, 1 tējkarote ķimeņu, 1 puķkāposts, 1 burkāns, 1 sīpols, 2 svaigie gurķi, mārrutki, zaļumi, 1 sīpols gatavai zupai, krējums pēc vajadzības.

. Kāļu sautējums ar sēnēm

Nomizotus kāļus sagriež kubikos, pievieno sīki sagrieztas svaigas vai sālītas sēnes (var piebērt ari sēņu pulveri), sīpolus, krējumu un sautē mīkstus. Pievieno sīki sagrieztus tomātus, sīpolus, zaļumus, krējumu.

1 kālis, 1 glāze sēņu — nevārītu vai 0,5 glāzes — sālītu, vai 20 g sēņu pulvera, 2 sīpoli (1 sautējumam, 1 zaļā veidā), 2 tomāti, zaļumi, krējums pēc vajadzības.

Kāļu sautējums ar riekstiem

Nomizotus kāļus sagriež kubikos, pārlej ar medu, kausētu sviestu un sautē mīkstus. Gataviem pievieno sasmalcinātus valriekstus, zaļumus.

2 kāļi, 50 g medus, 50 g sviesta, nedaudz ūdens, 50 g valriekstu kodolu, zaļumi.

Kāļu sautējums ar āboliem

Nomizotus kāļus sagriež kubikos, pievieno kausētu sviestu, sīki sagrieztus ābolus un sautē mīkstus. Gataviem pievieno zaļumus, ķimenes, krējumu.

1 liels kālis, 1 ābols, 50 g sviesta, 1 tējkarote ķimeņu, 4 ēdamkarotes zaļumu, 4 ēdamkarotes krējuma.

Rutku salāti ar puķkāpostu

Rutkus sarīvē skaidiņās vai sīki sagriež, pievieno skaidiņās sarīvētus burkānus, mārrutkus, kāļus, rāceņus, svaigos kāpostus, puķkāpostus, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, ķimenes, citronu sulu, eļļu.

0,5 rutka, 1 burkāns, 0,5 rāceņa, 0,5 kāļa, 1 šķēle svaigo kāpostu, 0,5 puķkāposta, 1 sīpols, 1 ēdamkarote ķimeņu pulvera, 1 ēdamkarote citrona sulas, 1 ēdamkarote mārrutku, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas.

Rutku salāti ar spinātiem

Rutkus sarīvē sīki vai skaidiņās, pievieno sīki sagrieztus spinātus, sīpolus, zaļumus, mērci.

1 rutks, 100 g spinātu, 1 sīpols, zaļumi, 5 ēdamkarotes mērces.

Rutku salati ar āboliem un estragonu

Rutkus sarīvē skaidiņās, pievieno sīki sagrieztus sīpolus, skaidiņās sarīvētus ābolus, citronu miziņu, skābētus gurķus, sīki sagrieztu baziliku, estragonu, pupu mētras, krējumu.

1 rutks, 1 sīpols, 1 ābols, 1 skābēts gurķis, 1 zariņš estragona, 1 zariņš bazilika, pupu mētras lapiņa, 1 tējkarote citronu mizas pulvera, krējums pēc vajadzības.

Rutku salāti ar ķimenēm

Rutkus sarīvē skaidiņās, pievieno sīki sagrieztus zaļumus, mērci vai krējumu.

1 rutks, 1 tējkarote ķimeņu, zaļumi, krējums vai mērce pēc vajadzības.

Seleriju salāti ar spinātiem

Seleriju vai pētersīļu sakni sarīvē skaidiņās, pievieno sīki sagrieztus zaļumus, spinātus, lapu sinepes, mārrutkus, krējumu vai eļļu.

1 pētersīļa vai selerijas sakne, 1 sīpols, 100 g spinātu, 50 g lapu sinepju, 1 tējkarote mārrutku, krējums vai eļļa.

Pētersīļu zupa (aukstā)

Pētersīļu sakni sīki sarivē, pievieno ceptus sīpolus, sīki sarīvētas seleriju saknes, sīki sagrieztus sīpolus, aukstu vārītu ūdeni, citronu sulu, mārrutkus, dilles, kefīru, krējumu, zaļumus (tomātus).

1 litrs ūdens, 3 pētersīļu saknes, 1 maza selerijas saknīte, 1 cepts sīpols, 1 svaigs sīpols, 1 citrona sula, 0,5 1 kefīra, 3 ēdamkarotes krējuma, zaļumi, ja vēlas — 2 tomāti.

TOMĀTI

Tomātu uzturvērtību nosaka organisko skābju daudzums: ābolskābe, citronskābe, askorbīnskābe un skābeņskābe.

Agrāk domāja, ka tomātos pārsvarā ir skābeņskābe, kas traucē sāļu vielmaiņu. Tagad ir pierādīts, ka šī skābe tomātos ir niecīgā daudzumā, bietēs un kartupeļos tās ir 8 reizes vairāk. Tomātos ir C vitamīns — 20,25 mg.

Ieteicams lietot uzturā, ja ir sāļu vielmaiņas traucējumi, nespēks, arī pret aptaukošanos, divpadsmitpirkstu zarnas un kuņģa čūlas slimības (bez miziņas). Kā fitoncīdus saturošus iesaka, ārstējot strutojošus procesus. Ziemā tomātus aizstāj ar tomātu sulu, kurā daļēji saglabājas minerālvielas un organiskās skābes, kā ari daļēji karotīns.

Svaigo tomātu salati ar āboliem

Sagriež tomātus un nomizotus ābolus, kuriem izņemta serde, pievieno krējumu. Salātus sajauc, liek traukā, pārkaisa ar sakapātām dillēm. Var greznot ar ābolu ripiņām.

300 g tomātu, 2 āboli, pus glāzes skāba krējuma (krējumam var pievienot augļu biezeni, vislabāk — dzērveņu vai aprikožu), 1 ēdamkarote augļu biezeņa, pētersīļu un diļļu zaļumi.

Tomātu salāti ar mārrutkiem

Tomātus sagriež daiviņās, pārkaisa ar zaļumiem, sarīvētiem mārrutkiem, eļļu vai krējumu.

2 tomāti, gabaliņš mārrutka, 1 sīpols, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Tomātu salāti ar svaigiem gurķiem

Tomātus sagriež ripiņās un pievieno tāpat sagrieztus svaigos gurķus, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, sīki sarīvētus mārrutkus, eļļu

vai krējumu.

2 tomāti, 1 sīpols, 2 svaigi gurķi, zaļumi, gabaliņš mārrutka saknes vai 1 tējkarote konservētu mārrutku, 1 ēdamkarote eļļas vai krējuma.

Tomātu salāti ar bietēm

Tomātus sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus sīpolus, zaļumus, ķimenes, rupjās skaidās sarīvētu bieti, sīki sarīvētus mārrutkus, eļļu vai krējumu.

2 tomāti, 1 sīpols, 1 vārīta biete, mārrutki, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Tomātu salāti ar puraviem

Tomātus sīki sagriež un pievieno tāpat sagrieztus puravus, uz sīkās rīves pierīvē mārrutkus, pievieno eļļu, ja vēlas — vārītas olas.

3 tomāti, 1 puravs, gabaliņš mārrutka saknes, 4 ēdamkarotes eļļas.

Tomātu salāti ar olām

Tomātus sagriež ripiņās, pievieno sīki sagrieztas olas, zaļumus, mārrutkus, sinepes, krējumu vai eļļu.

3 tomāti, 3 olas, zaļumi, 1 ēdamkarote rīvētu mārrutku, 1 tējkarote sinepju, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Tomātu salati ar sieru

Tomātus sagriež ripiņās, pievieno rupji sagrieztus pētersīļu zaļumus, sarīvētu sieru. Visu labi sajauc, pieliek skābu krējumu vai augu eļļu.

400 g tomātu, 50 g pētersīļu zaļumu, 100 g siera, 4 ēdamkarotes krējuma vai augu eļļas.

Tomātu salāti ar biezpienu

Tomātus sagriež daiviņās vai šķēlēs, pārkaisa ar smalkajiem melnajiem pipariem, biezpienu sajauc ar krējumu un pārlej salātiem, pārkaisa ar sīki sagrieztiem zaļumiem, sīpoliem.

5 tomāti, 1 sīpols, 1 glāze biezpiena, zaļumi, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Tomātu salāti ar svaigiem gurķiem

Tomātus sīki sagriež un pievieno plānās šķēlēs sagrieztus svaigos gurķus, konservētus zaļos zirnīšus, puķkāpostus, sīki sagrieztas salātu lapas, dilles, lokus, krējumu vai eļļu.

3 tomāti, 2 svaigi gurķi, 0,5 glāzes konservētu zirnīšu, puse puķkāposta, 5 salātu lapas, zaļumi, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Tomātu salāti ar kartupeļiem

Tomātus sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus vārītus kartupeļus, sīpolus, zaļumus, mārrutkus, eļļu vai krējumu.

2 tomāti, gabaliņš mārrutku saknes, 1 sīpols, 2 vārīti kartupeļi, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Tomātu salāti ar kartupeļiem

Tomātus sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus vārītus kartupeļus, sīpolus, zaļumus, mārrutkus, eļļu vai krējumu.

2 tomāti, gabaliņš mārrutku saknes, l sīpols, 2 vārīti kartupeļi, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

RUDENS ĒDIENI

Rudenī jāsteidz ēst tie dārzeņi, kuri nesaglabājas uz ziemu, pretējā gadījumā organisms nesaņem tās vielas, ko spēj dot viņi tik īsu brīdi kā ir rudenī.

Šie dārzeņi — puķkāposli, saldie pipari, tomāti, gurķi, lapu salāti, redīsi, baklažāni un, protams, rudens ogas. Par rudens ogām sauc tās, kuras ir gatavas rudenī un svaigas nesaglabājas ziemā ne sausā veidā, ne zem vārīta, atdzesēta ūdens — vilkābeles, aronijas, plūmes, vīnogas, korintes, kazenes.

Lietosim bagātīgi uzturā ari zaļumus, ari savvaļas!

Tomātu salāti ar skābētiem kāpostiem

Tomātus sagriež šķēlēs un kārto uz skābētu kāpostu kārtiņas. Kā nākamo kārtu liek sīki sagrieztus sīpolus, pārlej ar krējumu un pārkaisa ar sīki sagrieztiem zaļumiem.

5 tomāti, 1 glāze skābētu kāpostu, 1 sīpols, zaļumi, 4 ēdamkarotes krējuma.

Tomātu salāti ar svaigiem kāpostiem

Svaigos kāpostus sarīvē skaidiņās, pievieno sīki sagrieztus tomātus, puravu, sīki sarīvētas selerijas, eļļu vai krējumu.

200 g svaigu kāpostu, 3 tomāti, 1 puravs, 1 selerija, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Tomātu salāti ar pētersīļiem

Tomātus sagriež ripiņās, pievieno slk sagrieztus pētersīļu zaļumus, dilles, biezpienu, krējumu, ķimenes.

0,5 kg tomātu, 50 g pētersīļu, 100 g biezpiena, 50 g diļļu, ķimenes, 4 ēdamkarotes krējuma.

Tomātu salāti ar ķiplokiem

Tomātus sagriež ripiņās, pievieno tāpat sagrieztas vārītas olas, sīki sarīvētus ķiplokus, citronu sulu, zaļumus, eļļu vai krējumu.

0,5 kg tomātu, 3 olas, 1 sīpols, 3 ķiploku daiviņas, dilles, zaļumi, 1 citrona sula, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Tomātu salāti ar kartupeļiem

Tomātu sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus vārītus kartupeļus, sīpolus, zaļumus, mārrutkus, eļļu vai krējumu.

2 tomāti, gabaliņš mārrutku saknes, 1 sīpols, 2 vārīti kartupeļi, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Tomātu salāti ar sieru

Tomātus sīki sagriež, pievieno skaidiņās sarīvētu sieru, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, ķimenes, sīki sarīvētus mārrutkus, eļļu vai krējumu.

3 tomāti, 100 g siera, 1 sīpols, gabaliņš mārrutku saknes, zaļumi, 1 tējkarote ķimeņu, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Tomātu salāti ar pupiņām

Tomātus sīki sagriež, pievieno vārītas pupiņas, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, krējumu vai eļļu, mārrutkus.

3 tomāti, 1 glāze vārītu pupiņu, 1 sīpols, 1 ēdamkarote rīvētu mārrutku, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Tomātu zupa

Vārošā ūdenī liek veselu sīpolu, ķiploku, skaidiņās sarīvētus burkānus, kubikos sagrieztus kartupeļus un visu vāra mīkstu. Noceļ no uguns un pievieno sīki sagrieztus tomātus, eļļā izceptus sīpolus, zaļumus, mārrutkus, krējumu.

2 litri ūdens, 1 sīpols, 1 ķiploks, 2 burkāni, 4 kartupeļi, 5 tomāti, 2 cepti sīpoli, zaļumi, eļļa cepšanai, 2 ēdamkarotes mārrutku, ēdamkarotes krējuma.

Cepti tomāti

Nr 1

Sautējamā traukā, kas ieziests ar sviestu vai eļļu, liek šķēlēs sagrieztus tomātus, sīki sakapātus sīpolus, sajauktus ar miltiem, sakultām olām un pienu. Visu pārkaisa ar pipariem un cep cepeškrāsnī, līdz ola sarecējusi. Gatavus pārkaisa ar zaļumiem.

0,5 kg tomātu, 2 sīpoli, pus tējkarotes melno piparu, 100 g sviesta, 2 olas, 5 ēdamkarotes piena, l tējkarote miltu, zaļumi.

Nr. 2

Ar eļļu ieziestā sautējamā traukā kārto ripiņās sagrieztus tomātus kārtām ar pipariem, sīpoliem, sarīvētu sieru. Visu pārlej ar olām, kas sakultas ar pienu un miltiem. Cep cepeškrāsnī, līdz olas sastingušas. Gatavus pārkaisa ar zaļumiem, pasniedz ar krējumu, salātiem.

0,5 kg tomātu, 50 g eļļas, pus tējkarotes piparu, 1 sīpols, 1 tējkarote miltu, 2 olas, 5 ēdamkarotes piena, zaļumi, 100 g krējuma, 200 g siera.

Sautēti tomāti

Nr. 1

Tomātiem nogriež "vāciņus", izdobj vidu. Izņemto masu saspaida un pievieno sīki sarīvētus ķiplokus, sīki sagrieztus zaļumus, biezpienu, olas, visu sajauc un pilda tomātos. Pildītos tomātus liek čuguna sautējamā traukā l>ez vāka, katram uzliek sviesta vai margarīna piciņu, cep cepeškrāsnī gatavus (jāraugās, lai neizšķīst). Var arī sautēt, traukā ielejot tomātu sulu. Tādā gadījumā gataviem tomātiem šo sulu veido par mērci, pievienojot zaļumus vai sīki sagrieztu sīpolu.

0,5 kg tomātu, 300 g biezpiena, 100 g sviesta, 1 ola, zaļumi, ēdamkarotes krējuma. 1 daiviņa ķiploka.

Nr. 2

Sautējamo trauku izzieš ar sviestu, liek sīki sagrieztus tomātus,

kas sajukti ar tāpat sagrieztiem ceptiem saldajiem pipariem, sīpoliem, pārlej ar olām, kas sajauktas ār biezpienu, miltiem, rūgušpienu vai skābu krējumu, dillēm. Liek cepeškrāsnī un sautē, līdz olas sastingušas. Pārkaisa ar zaļumiem.

0,5 kg tomātu, 100 g biezpiena, 2 saldie pipari, 2 sīpoli, 2 olas, 5 ēdamkarotes rūgušpiena vai skāba krējuma, dilles, 1 ēdamkarote miltu, zaļumi.

Omlete ar tomātiem

Sagrieztus tomātus un sīpolus eļļā izsautē mīkstus, pārlej ar sakultām olām, kam pievienots ūdens, pārkaisa sīki sagrieztas dilles, pētersīļus, lokus, cep cepeškrāsnī, līdz olas sastingušas.

4 tomāti, 5 olas, 1 ēdamkarote ūdens, zaļumi, 50 g eļļas, 1 sīpols.

Tomāti ar sēnēm

Traukā kārto tomātu šķēles, pārkaisa ar sīki sagrieztām vārītām sēnēm, āboliem, sīpoliem, pārlej ar skābu krējumu, pārkaisa ar dillēm, lociņiem, pipariem.

2 tomāti, 1 glāze sēņu, 1 sīpols, 1 ābols, zaļumi, pipari, 4 ēdamkarotes krējuma.

Pildīti tomāti

Nelieliem apaļiem tomātiem nogriež "vāciņus", izņem saturu. Sarīvētam sieram pievieno skābu krējumu, citronu sulu, melnos piparus. Masu sajauc un iepilda tomātos. Tomātiem uzliek nogrieztos "vāciņus", uzliek pētersīļu lapiņas vai diļļu zariņus, vai arī apkaisa ar rīvētu sieru.

10 tomāti, 100 g siera, 1 glāze krējuma, 1 ēdamkarote citronu sulas, naža gals melno piparu, zaļumi.

Pildīti tomāti ar dillēm

Tomātiem nogriež "vāciņus", izdobj vidu, izdobto mīkstumu sajauc ar sīki sagrieztām dillēm, eļļu, pilda tomātos, kārto uz ietaukotas pannas, cep cepeškrāsnī mīkstus, bet ne izšķīdušus. Gatavus pārlej ar krējumu, kurā iejaukti sasmalcināti sīpoli, dilles un citi zaļumi, sīki sagriezti tomāti, rīvēts ķiploks. Var pārliet arī ar sēņu mērci.

5 tomāti cepšanai, 2 svaigi tomāti, sauja diļļu, 100 g eļļas, 1 glāze krējuma, 1 sīpols, zaļumi — pētersīļi, selerijas, puravi, 1 daiviņa ķiploka.

Pildīti tomāti ar salātiem

Tomātiem nogriež "vāciņus", izdobj vidu un pilda ar jebkuriem salātiem, virsū liek olas ripiņu, kas nosedz olas pildījumu, abās ripiņas pusēs iesprauž ceturtdaļšķēlītes svaiga gurķa, starp tām — tomātu stienīti. Kārto apaļā traukā, gar malām un vidū liekot salātus, bet starp katriem diviem tomātiem — citrona daiviņu ar mizu uz augšu.

Pildīti tomāti ar baklažāniem

Tomātiem nogriež "vāciņus", izdobj vidu un pilda ar šādu

pildījumu: izdobto mīkstumu sakapā, pievieno sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, sīki sarīvētu muskatriekstu, ķiplokus, samaltu apceptu baklažānu. Tomātus kārto uz cepešpannas, pārliek ar sviesta piciņām un cep gatavus, bet tā, lai neizšķīst. Gatavus pārlej ar krējumu, pārkaisa ar sīki sagrieztiem zaļumiem.

10 tomāti, 3 baklažāni, 1 ķiploks, 1 sīpols, muskatrieksts, zaļumi, 10 ēdamkarotes krējuma.

Tomātu sulas kokteilis

Tomātu sulai pievieno minerālūdeni, ledu.

200 g tomātu sulas, 100-200 g minerālūdens, ledus.

SALDIE PIPARI

Saldos piparus kultivē kā pākšaugus un pārtikas augus. Tautas medicīnā lielo ēstgribas un gremošanas veicināšanai, pie avitaminozēm, psihes traucējumiem.

Iesaka lietot cilvēkiem, kuriem jāuzlabo taukvielu maiņa un dziedzeru darbība. Saldo piparu sula satur daudz silīcija, kas nepieciešams matu un nagu augšanai. Paprikas satur ari B,, B*2* , E un PP vitamīnus, kā arī minerālvielas: silīciju, kāliju un nātriju.

Paprikas ziemā ir neatsveramas ēdienu dekorēšanai. Maltas konservē bez sals un ziemā lieto kā piedevu pie mērcēm, zupām, sautējumiem.

Sautēti saldie pipari

Saldajiem pipariem izņem sēklotni, sagriež salmiņos un kopā ar tāpat sagrieztiem sīpoliem (puraviem) vai burkāniem cep eļļā, pievieno krējumu, u/.liek vāku un sautē 5 minūtes. Ēd ar vārītiem kartupeļiem. Var pievienot tomātus.

5 saldie pipari, 2 sīpoli vai puravi, 2 burkāni, 100 g krējuma. Ja vēlas — 3 tomāti.

Saldo piparu salāti

Nr. 1

Pipariem izņem sēklotni, sagriež pusripiņās un pievieno sīki sagrieztus ābolus, sīpolus, zaļumus, eļļu un tomātu sulu vai krējumu.

6 pipari, 1 sīpols, 1 ābols, 2 daiviņas ķiploku, zaļumi, eļļa, tomātu sula vai krējums pēc vajadzības.

Nr. 2

Piparu pākstīm izņem sēklotni, sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus sīpolus, zaļumus, tomātus, krējumu.

5 pipari, 5 tomāti, I sīpols, zaļumi, 200 g krējuma.

Nr. 3

Pipariem izņem sēklotni, sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus puķkāpostus, sīpolus, zaļumus, svaigos gurķus, eļļu ar citronu sulu vai krējumu.

2 pipari, 1 puķkāposts, 1 sīpols, 2 svaigi gurķi, zaļumi, 100 g eļļas, citronu sula vai krējums.

Nr. 4

Pipariem izņem sēklotni, sīki sagriež un pievieno tāpat sagrieztus tomātus, baziliku, pētersīļus, sīpolus, eļļu.

3 piparu pākstis, 3 tomāti, nedaudz bazilika un petersīļu, 1 sīpols, 4 ēdamkarotes eļļas.

Nr. 5

Pipariem izņem sēklotni, sagriež plānās sloksnītēs un pārlej ar tomātu sulu, kurai pievienoti sīki sagriezti sīpoli, dilles, mārrutki, tomāti.

4 saldie pipari, 2 tomāti, 1 glāze tomātu sulas, 1 sīpols, dilles, mārrutk pēc garšas.

Nr. 6

Pipariem izņem sēklotni, sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztu sīpolu un spiedē izspiestu ķiploka daiviņu, dilles, sīki sarīvētu burkānu, eļļu.

3 pipari, 1 burkāns, 1 sīpols, 1 daiviņa ķiploka, mārrutki, 2 ēdamkarotes eļļas.

Nr. 7

Pipariem izņem sēklotni, sagriež strēmelītēs un pievieno kubikos sagrieztus ābolus, sīpolus, tomātus, sarīvētu pētersīļa sakni, sinepes, krējumu vai eļļu.

2 pipari, 1 ābols, 1 sīpols, 1 tomāts, 1 pētersīlis ar visiem zaļumiem, 1 tējkarote sinepju, 3 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Nr. 8

Pipariem izņem sēklotni, sagriež gredzenos, sautē eļļā mīkstus, pievieno tomātus, sīpolus, ķiplokus un sautē vēl 10 minūtes. Gatavus pārkaisa ar zaļumiem.

4 pipari, 5 tomāti, 1 sīpols, 1 ķiploks, zaļumi, 3 ēdamkarotes eļļas sautē- šanai.

Nr. 9

Pipariem izņem sēklotni, sagriež ripiņās un pievieno sīki sagrieztus skābus gurķus, sīpolus, zaļumus, sīki sarīvētus ķiplokus, eļļu vai krējumu.

5 saldie pipari, 2 skābi gurķi, 3 daiviņas ķiploku, zaļumi, 1 sīpols, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Nr. 10

Pipariem izņem sēklotni, sagriež ripiņās, pievieno tomātu mērci uz pusēm ar eļļu vai krējumu, zaļumus.

9 saldie pipari, zaļumi, 4 ēdamkarotes tomātu mērces, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Nr. 11

Pipariem izņem sēklotni, sīki sagriež un pievieno tāpat sagrieztus svaigus gurķus, skaidiņās sarīvētus svaigos kāpostus,, sīki sagrieztus tomātus, sīpolus, zaļumus, mārrrutkus un krējumu.

3 saldie pipari, 3 tomāti, 1 svaigais gurķis, 1 sīpols, 1 ēdamkarote mārrutku, 200 g svaigo kāpostu, zaļumi, krējums pēc vajadzības.

Nr. 12

Pipariem izņem sēklotni, sagriež plānās ripiņās, pievieno daiviņās sagrieztus tomātus, sīki sagrieztus svaigos gurķus, zaļumus, sīki sarīvētus mārrutkus, krējumu vai eļļu.

2 pipari, 1 sīpols, 2 tomāti, 1 svaigs gurķis, zaļumi, mārrutki, krējums vai f ranču mērce.

Pildīti saldie pipari

Nr. 1

Pipariem izņem sēklotni un pilda ar sīki sagrieztām olām, kas sajauktas nr sīki sagrieztiem sīpoliem, dillēm, nedaudz krējuma.

3 pipari, 2 olas, 2 ēdamkarotes krējuma, naža gals sinepju, 25 g diļļu,

1 sīpols.

Nr. 2

Pipariem izņem sēklotnes un pilda ar biezpienu vai sieru, kas sajaukts ar ķimeņu pulveri un krējumu, zaļumiem. Var pasniegt gan svaigus, gan krāsnī ceptus.

0,5 kg piparu, 200 g siera vai biezpiena, 1 ēdamkarote ķimeņu pulvera,

2 ēdamkarotes krējuma, zaļumi.

Nr. 3

Pipariem izņem sēklotni un pilda ar sautētiem dārzeņiem: burkāniem, kāpostiem, pētersīļu saknēm, seleriju saknēm. Ķiploki un sīpoli saknēm pierīvēti svaigi. Var pasniegt pārlietus ar krējumu un pārkaisītus ar zaļumiem vai arī likt traukā un pārliet:

a) ar tomātu mērci,

b) ar kausētu sviestu un sautēt gatavus.

18 pipari, 3 burkāni, 3 šķēles svaigo kāpostu, 1 pētersīļa sakne, 1 selerijas sakne, 1 sīpols, 1 ķiploks, tomātu mērce vai krējums, zaļumi.

Sautēti pipari

Pipariem izņem sēklotni, sīki sagriež, liek sautējamā traukā, pievien ceptus sīpolus, cepeškrāsnī ceptas baklažānu ripas, kartupeļus, zaļumus, ķiplokus. Visu pārlej ar eļļu un citronu sulu, sautē gatavus. Pārkaisa ar zaļu miem.

5 pipari, 2 sīpoli, 2 kartupeļi, 2 ķiploki, 10 ēdamkarotes eļļas, 3 ēdamkarotes citronu sulas, zaļumi pēc garšas.

KABAČI

Kabacis ir ķirbju dzimtas dārzenis, kas satur karotīnu (0,03mg/1000 g). Kabacis ārstē avitaminozi, tas tīra, atindē organismu, likvidē neorganiskās skābes, kas rodas no sāls, gaļas, cukura, balto miltu izstrādājumu un tauku lietošanas. Visveselīgāk ir kabaci lietot svaigā veidā. Kabacis, tāpat kā ķirbis, veicina tūskas

samazināšanos. Kabača sēklas satur tādas pat vērtīgas vielas kā ķirbja sēklas, tāpēc ari tās kaltē un lieto uzturā.

Kabaču salāti

Kabaci sarīvē skaidiņās, pievieno sīki sagrieztus tomātus, dilles, pētersīļus, lokus, eļļas vai krējuma mērci.

200 g kabaču, 5 tomāti, 50 g diļļu, pētersīļi, loki, mērce.

Kabaču salāti ar skābiem gurķiem

Kabaci sarīvē skaidiņās un pievieno sīki sagrieztu skābu gurķi, sīpolu, dilles, lokus, pētersīļus, selerijas, eļļas vai krējuma mērci.

300 g kabaču, 4 skābi gurķi, 1 sīpols, dilles, pētersīļi, selerijas (zaļumi), loki, mērce pēc vajadzības.

Kabaču salāti ar ķiplokiem

Kabačus sagriež ļoti plānās šķēlītēs, pievieno sīki sakapātus sīpolus, ķiplokus, eļļu, sinepes, zaļumus, piparus.

0,5 kg kabaču, 2 sīpoli, 2 daiviņas ķiploku, 1 ēdamkarote sinepju, 2 ēdamkarotes eļļas, zaļumi, melnie pipari, 2 ēdamkarotes citronu vai bārbeļu sulas.

Pildīti kabači ar tomātiem

Kabačus nomizo, pārgriež uz pusēm, izņem sēklas un pilda ar sīki sa- (liK /.tiem tomātiem, kas sajaukti ar ceptiem sīpoliem. Liek sautējamā trau- kA, uzlej nedaudz ūdens, pievieno dilles, tomātus, sīpolus, cep cepeškrāsnī mīkstus. Gatavus pārlej ar krējumu un pārkaisa ar zaļumiem.

1 kabacis, 6 tomāti, 10 sīpoli, zaļumi, krējums pēc vajadzības.

Pildīti kabači ar dārzeņiem

Nelieliem jauniem kabačiem izņem vidiņu (vecākus kabačus nomizo), pilda ar kotlešu vai sautētu dārzeņu masu, liek sautējamā traukā, pielej nedaudz ūdens, pievieno sagrieztus tomātus, sīpolus, garšsaknes, sviestu un sautē gatavus. Gataviem pievieno krējumu, pārkaisa ar zaļumiem.

1 kabacis, 2 tomāti, 2 sīpoli, 1 glāze samaltu vārītu dārzeņu, 50 g sviesta, zaļumi.

Kabaču kotletes

Nomizotus kabačus samaļ vai sīki sarīvē, pievieno olas, miltus, pienu, biezpienu, ķimenes, sīki sakapātus pētersīļu zaļumus, visu labi sajauc, liek ar karoti uz pannas sakarsētā eļļā. Pasniedz ar krējumu, salātiem, rūgušpienu. Krējumā var iejaukt sakapātus ķiplokus.

1 kabacis, 2 olas, 4 ēdamkarotes miltu, ceturtdaļglāzes piena, trīs ceturt- daļglāzes biezpiena, 1 tējkarote ķimeņu, zaļumi, eļļa cepšanai.

Kabači ķiploku mērcē

Kabačus sagriež plānās ripiņās (bez sēklām), apviļā olā un miltos, apcep, liek sautējamā traukā kārtām ar ķiplokiem, dillēm, krējumu. Virsējā kārtā ir krējums ar ķiplokiem. Sautē cepeškrāsnī 10 minūtes. Ja kabači ir dzelteni — tos nomizo.

1 kabacis, 2 olas, 100 g miltu, 100 g krējuma, 1 ķiploks, dilles. Kabaču ragū

Kabačus sagriež kubikos un eļļā apcep, liek sautējamā traukā un pievieno kubikos sagrieztus burkānus, baklažānus, pētersīļus, sīpolus, tomātus, saldos piparus, svaigus zaļos zirnīšus (konservētus pievieno gatavam ragū), ķiplokus, sautē visu mīkstu. Noceļ no uguns, pievieno sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, krējumu, mārrutkus.

400 g kabaču, 200 g baklažānu, 2 burkāni, pus glāzes zaļo zirnīšu, 2 tomāti, 2 piparu pākstis, 4 ēdamkarotes eļļas, 1 sīpols, zaļumi, krējums pēc vajadzības, 100 g eļļas, 1 ēdamkarote mārrutku.

Cepti kabači

Nr. 1

Kabačus nomizo, sēklas izņem, sagriež plānās ripiņās, cep eļļā caurspīdīgus. Pasniedz ar krējumu, medu vai ievārījumu.

Nr. 2

Kabačus sagriež ļoti plānās šķēlītēs (lai nazis spīdētu cauri), apviļā mīk lā un cep eļļā gaiši brūnas. Pasniedz ar krējumu, medu vai ievārījumu.

Mīkla: 1 glāze ūdens, 1 ola, 1,5 glāzes rupja maluma miltu, kuros iejaukts pa tējkarotei sodas un askorbīnskābes.

Nr. 3

Kabačus nomizo, izņem sēklas, sagriež kubikos, cep eļļā brūnus. Pievieno tomātus, ķiplokus, zaļumus. Miltus iejauc 0,5 glāzēs ūdens un pielej klāt. Noņem no uguns un pārkaisa ar zaļumiem.

1 kabacis, 50 g eļļas, 2 ēdamkarotes rupja maluma miltu, 4 tomāti, 1 ķiploks, zaļumi.

Nr. 4

Kabačus sagriež 0,5 cm biezās šķēlītēs, apviļā miltos un apcep eļļā brūnus. Sarīvē skaidiņās dārzeņus, apcep eļļā brūnus un sautē mīkstus. Sautējamā traukā liek kārtām kabačus un dārzeņus, pārlej ar tomātu mērci, kurai piejaukta eļļa (nedaudz), citronu sula, ingvērs, pipari, zaļumi un cep iepriekš sakarsētā cepeškrāsnī 20 minūtes.

1 kabacis, 1 burkāns, 0,5 kāļa, 1 sīpols, 5 tomāti vai 6 ēdamkarotes tomātu mērces, zaļumi, ingvērs, melnie pipari pēc garšas, eļļa cepšanai, milti apviļāšanai.

BAKLAŽĀNI

Baklažāni, tāpat kā tomāti, pieder pie laksteņu dzimtas.

Baklažānu mīkstums ir ļoti maigs, zaļgani dzeltens, satur daudz (91%) ūdens. Baklažāniem ir specifiska smarža: svaigi tie smaržo pēc sēnēm.

Baklažāni ir pārtikas produkts ar augstu bioloģisko enerģijas līmeni. Iekļaujot tos uzturā, pastiprinās holesterīna iekļūšana žultī un tā izvadīšana no' organisma. Jālieto uzturā spēka izsīkuma, vājuma gadījumos. Ieteicami tukliem cilvēkiem.

Baklažāni ir labs kālija avots, veicina ūdens apmaiņas normalizāciju, uzlabo sirds muskuļu darbību. Tie satur arī pektīnvielas, kam ir baktericīdas Īpašības, nedaudz C, PP un B grupas vitamīnu.

Baklažānu salāti

Baklažānus sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus tomātus, sīpolus, dilles, lokus, pētersīļus u.c. zaļumus.

1 baklažāns, 4 tomāti, 1 sīpols, zaļumi, krējums pēc vajadzības.

Baklažānu salāti ar tomātu mērci

Baklažānus sīki sagriež., pievieno tāpat sagrieztus sīpolus, zaļumus, tomātu mērci un krējumu.

1 baklažāns, 1 sīpols, zaļumi, krējums uz pusi ar tomātu mērci.

Baklažānu salāti ar ķiplokiem

Baklažānus sagriež plānās ripiņās un pārlej ar vārošu ūdeni, atdzesē, noskalo aukstā ūdenī, sajauc ar rīvētiem mārrutkiem un eļļu, kurai pievienoti sarīvēti ķiploki.

1 baklažāns, 1 ķiploks, 2 ēdamkarotes mārrutku, eļļa ar ķiplokiem. Baklažānu salāti ar svaigiem gurķiem

Baklažānus sarīvē skaidiņās, pievieno tāpat sarīvētus vai samaltus gurķus, eļļu, sarīvētu sieru, skābu sulu.

1 baklažāns, 2 svaigie gurķi, 1 sīpols, 2 ēdamkarotes skābas sulas, 4 ēdamkarotes eļļas.

Baklažānu salāti ar tomātiem

Baklažānus saliek uz pannas, cepeškrāsnī izcep, sīki sakapā, pievieno sīki sagrieztus tomātus, sarīvētus ķiplokus, sīpolus, zaļumus, eļļu.

3 baklažāni, 2 tomāti, 2 daiviņas ķiploku, 1 sīpols, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas.

Cepti baklažāni

Nemizotus baklažānus sagriež pirksta platuma šķēlēs, uzkaisa melnos piparus, sīki sagrieztus ķiplokus, apslaka ar skābu sulu, dažas minūtes ļauj pie- sātināties, apcep sviestā, liek dziļā šķīvī un pārlej ar riekstu mērci (sasmalcinātiem riekstiem pievieno vārītu aukstu ūdeni, rīvmaizi, sinepes, eļļu, mārrutkus; kad rīvmaize uzbriedusi — mērce gatava).

6 baklažāni, 1 glāze valriekstu kodolu, 50 g sviesta, zaļumi, ķiploki, 50 g citronu vai kādas citas skābas sulas, 1 ēdamkarote sinepju, 1 ēdamkarote eļļas, 1 ēdamkarote rīvmaizes, 3 ēdamkarotes ūdens.

Cepti baklažāni ar sieru

Baklažānus sagriež šķēlēs un apcep eļļā, pārkaisa ar pipariem, sīki sagrieztiem ķiplokiem, skaidiņās sarīvētu sieru, pārlej ar krējumu un pārkaisa ar zaļumiem.

1 kg baklažānu, 2 sīpoli, 0,5 tējkarotes melno piparu, 1 ķiploks,

200 g siera, eļļa cepšanai, 200 g krējuma, zaļumi.

Cepti baklažāni ar saldiem pipariem

Baklažānus sagriež kubikos un apcep eļļā kopā ar sīki sagrieztiem sīpoliem, tomātiem, saldajiem pipariem, ķiplokiem. Pievieno vārītus rīsus, melnos piparus, ķimenes, ūdeni, olas, kas sakultas ar rūgušpienu, liek cepeškrāsnī un cep, līdz olas sarecējušas.

2 baklažāni, 2 sīpoli, pus glāzes eļļas, 8 saldie pipari, 0,5 glāzes vārītu risu, 0,5 tējkarotes melno piparu, 4 tomāti, 4 olas, 1 glāze rūgušpiena.

Cepti baklažāni ar olu

Baklažānus sagriež šķēlēs un apcep sviestā vai eļļā brūnus, liek ieziestā veidnē vienā kārtā. Katrai šķēlei pārlej tomātu mērci, pārkaisa sarīvētu sieru, uzsit pa olai, cep cepeškrāsnī, līdz olas sarec. Pārkaisa ar zaļumiem.

1 kg baklažānu, 100 g tomātu mērces, 200 g siera, 8 olas, zaļumi.

Cepti baklažāni ar tomātu mērci

Baklažānus sagriež šķēlēs, apviļā miltos un izcep, liek traukā, pārlej ar tomātu mērci, sīki sagrieztiem sīpoliem un sautē cepeškrāsnī 15 minūtes. Gatavus pārkaisa ar zaļumiem.

2 baklažāni, 5 ēdamkarotes miltu, 5 ēdamkarotes tomātu mērces, 2 sīpoli, zaļumi, eļļa cepšanai.

Cepti baklažāni ar sīpoliem

Baklažānus sagriež ripiņās, apcep sviestā un liek sautējamā traukā kārtās ar sīpoliem, tomātu mērci, ķiplokiem, dillēm, miltiem, eļļu un cep cepeškrāsnī gatavus. Pārkaisa ar zaļumiem.

500 g baklažānu, 3 sīpoli, 1 ķiploks, 4 ēdamkarotes eļļas, 2 ēdamkarotes miltu, 10 ēdamkarotes tomātu mērces, 25 g diļļu, zaļumi, 100 g sviesta.

Cepti baklažāni ar dillēm

Baklažānus sagriež šķēlēs, apviļā miltos, apcep sviestā, liek sautējamā traukā kārtām ar sīki sagrieztiem sīpoliem, dillēm, krējumu un sautē gatavus. Pārkaisa ar zaļumiem.

0,5 kg baklažānu, 100 g sviesta, milti apviļāšanai, 2 sīpoli, 50 g diļļu, krējums pēc garšas.

Cepti baklažāni ar omleti

Baklažānus sagriež šķēlēs, apcep eļļā brūnus, pārlej ar olām, kas sakultas ar pienu. Cep cepeškrāsnī, līdz olas sarecējušas. Pārkaisa ar zaļumiem. Baklažānu vietā var būt baklažānu ikri.

1 baklažāns vai 200 g baklažānu ikru, 100 g sviesta vai eļļas cepšanai,

3 olas, 7 ēdamkarotes piena, zaļumi.

Cepti baklažāni ar sviestu

Baklažānus sagriež ripiņās, nedaudz apvāra, apviļā miltos un apcep, liek sautējamā traukā, pārkaisa ar sarīvētu sieru, uzliek sviesta

piciņas un cep cepeškrāsnī mīkstus. Pārkaisa ar zaļumiem.

2 baklažāni, 100 g siera, 100 g sviesta, zaļumi.

Cepti baklažāni ar ķiplokiem un tomātiem

Baklažānus sagriež plānās ripiņās, apviļā miltos, apcep sviestā brūnus, liek sautējamā traukā, pārliek ar biezu kārtu sīki sagrieztu sīpolu, ķiploku, tomātu, cep cepeškrāsnī gatavus. Pārkaisa ar zaļumiem. Var pārliet ar krējumu. 2 baklažāni, milti apviļāšanai, sviests cepšanai, 4 sīpoli, 1 ķiploks,

4 tomāti, zaļumi.

Cepti baklažāni ar rīsiem

Baklažānus sagriež ripiņās un liek sautējamā traukā ar tomātiem, vārītiem rīsiem, sīki sagrieztiem sīpoliem, pipariem, ķiplokiem, sviestu, sautē slēgtā traukā gatavus. Pārkaisa ar zaļumiem, var pievienot krējumu.

0,5 kg baklažānu, 0,5 kg tomātu, 1 tējkarote melno piparu, 100 g sviesta, 1 glāze vārītu rīsu, 1 sīpols, 1 ķiploks, zaļumi, krējums pēc garšas.

Cepti baklažāni ar olām

Baklažānus sīki sagriež, liek uz pannas un cepeškrāsni cep gatavus. Pārlej ar olām, kas sakaltas stingrās putās ar sāli, sarccina turpat ccpcškrāsn Pārkaisa ar zaļumiem.

0,5 kg baklažānu, 100 g sviesta cepšanai, 3 olas, sāls, zaļumi.

Baklažānu ikri

Baklažānus izcep cepeškrāsnī mīkstus. Noņem mizu, sīki sakapā, pievieno maltus melnos piparus, sīki sagrieztus sīpolus, ķiplokus, eļļu, zaļumus.

0,5 kg baklažānu, 2 sīpoli, 3 (laiviņas ķiploku, 1 tējkarote piparu, zaļum

Baklažānu ikri ar tomātiem

Baklažānus cepeškrāsnī izcep, nomizo, sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztus tomātus, ceptus sīpolus, melnos piparus, skābu sulu, uzvāra, pārkaisa ar zaļumiem.

0,5 kg baklažānu, 4 cepti sīpoli, 4 ēdamkarotes skābas sulas, 3 tomāti, 4 ēdamkarotes eļļas, zaļumi.

Baklažānu ikri ar granātu sulu

Baklažānus izcep cepeškrāsnī uz pannas, nomizo, sakapā, pievieno sīki sarīvētu ķiploku, granātu sulu, lokus, dilles, pētersīļus, seleriju, eļļu.

0,5 kg baklažānu, 2 daiviņas ķiploku, 2 granātu sula, zaļumi,

1 ēdamkarote eļļas.

Baklažānu ikri ar burkāniem

Baklažānus ūdenī vāra mīkstus (apmēram 10 minūtes), nomizo, sakapā un pievieno sīki sagrieztus sīpolus, sīki sarīvētus burkānus, sarīvētus svaigos kāpostus, tomātus, ķiplokus, eļļu, sulu, zaļumus.

0,5 kg baklažānu, 1 sīpols, 2 daiviņas ķiploka, 2 ēdamkarotes eļļas,

2 ēdamkarotes skābas sulas, 2 tomāti, tējkarote smalko piparu, zaļumi, 300 g svaigo kāpostu, 1 burkāns.

Baklažānu ikri ar ķiplokiem

Baklažānus sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus tomātus, sīpolus, sīki sarīvētus ķiplokus, melnos piparus, eļļu, sautē cepeškrāsnī mīkstus. Pārkaisa ar zaļumiem.

0,5 kg baklažānu. 4 tomāti, 2 daiviņas ķiploka, 1 sīpols, naža gals piparu, 5 ēdamkarotes eļļas, zaļumi.

Pildīti baklažani ar sieru

Baklažānus pārgriež uz pusēm, izņem sēklas un pilda, liek sautējamā iiuukā, pārliek ar sviesta piciņām un cep gatavus. Pilda ar sarīvētu sieru, ku- iiim piejaukti sīki sagriezti sīpoli, ķiploki, ķimenes. Cep cepeškrāsnī ietau- I otā pannā. Pārkaisa ar zaļumiem.

0,5 kg baklažānu, 100 g sarīvēta siera, 1 ķiploks, 1 sīpols, 50 g sviesta,

1 tējkarote ķimeņu.

Pildīti baklažāni ar sēnēm

Baklažānus pārgriež uz pusēm, izņem sēklas un pilda ar sīki sagrieztām svaigām sēnēm (vai ar vārītām), kas sajauktas ar kausētu sviestu, sīki sagrieztiem sīpoliem. Liek uz ieziestas pannas, cep cepeškrāsnī gatavus. Pārkaisa ar zaļumiem. Var pasniegt kā ar auksto, tā karsto mērci.

2 baklažāni, 1 glāze sēņu, 1 sīpols, 50 g sviesta, zaļumi.

Pildīti baklažāni ar tomātiem

Baklažānus nomazgā, nogriež abus galus, pārgriež gareniski uz pusēm, i/.ņem sēklas, 5 minūtes pavāra, pilda ar dārzeņu vai kotlešu masas pildījumu, saliek pannā, kas ieziesta ar sviestu vai eļļu, pārkaisa ar sīki sagrieztiem ķiplokiem, tomātiem (vai pārlej ar tomātu mērci), pārlej ar skābu krējumu un cep cepeškrāsnī 1 stundu. Gatavu pārkaisa ar zaļumiem un sīki sagrieztiem svaigiem tomātiem.

Pildīti baklažāni ar rīsiem

Baklažāniem nogriež galu, izdobj vidu, pilda ar vārītiem rīsiem, kas sajaukti ar svaigu olu, sviestu, sasmalcinātu izdobto mīkstumu, saliek sautējamā traukā, pārliek ar sviesta piciņām, pārlej ar tomātu mērci, pārkaisa ar rīvmaizi un cep cepeškrāsnī gatavu.

5 baklažāni, 2 glāzes sautētu risu, 1 ola, 2 ēdamkarotes sviesta,

2 ēdamkarotes rīvmaizes, 1 glāze mērces, zaļumi.

Baklažānu sautējums armēņu gaumē

Sautējamā traukā liek kārtām baklažānus, kas sagriezti šķēlēs, sīpolus, tomātus, kartupeļus, saldos piparus, pupiņu pākstis, zaļumus, visu pārlej ar eļļu un nedaudz ūdens, uzliek stingru vāku un sautē cepeškrāsnī gatavu. Pārkaisa ar zaļumiem.

0,5 kg kartupeļu, 0,5 baklažanu, 3 sīpoli, 4 ēdamkarotes eļļas, 2 piparu pākstis, 10 pupiņu pākstis, 6 tomāti, zaļumi, ja vēlas — krējums.

GURĶI

Gurķi satur vitamīnus, mikroelementus, bet, jo sevišķi — bāziskos minerālsāļus. Tic palīdz ārstēt locītavu iekaisumus, kaulu deformāciju, regulē vielmaiņu, dziedzeru darbību, atjauno šūnas. Gurķu sulu izmanto kosmētikā, bet ar gurķa miziņu var norīvēt seju. Salīdzinājumā ar citiem dārzeņiem gurķi satur izmantojamo organisko jodu. Tic spēcīgi šķīdina urīnskābes sāļus, atvieglo sirdsdarbību.

Gurķu salāti ar tomātu sulu

Gurķus sagriež plānās pusripiņās, pārlej ar eļļu, kurai piejaukta tomātu sula, dilles, pētersīļu zaļumi, sarkanie pipari, sīki sagriezti sīpoli.

I gurķis, 1 sīpols, 2 ēdamkarotes tomātu sulas, 1 ēdamkarote eļļas, dilles, pētersīļi, saldie pipari pēc garšas.

Gurķu salāti ar seleriju

Gurķus sagriež plānās pusripiņās, pārlej ar eļļu un citronu sulu, smalkiem sarkanajiem saldajiem pipariem, pievieno sīki sagrieztus sīpolus, dilles, pētersīļus, selerijas.

1 gurķis, 1 sīpols, 2 ēdamkarotes eļļas, I ēdamkarote citronu sulas, dilles, pētersīļi, selerijas, pipari pēc garšas.

Gurķu salāti ar puķkāpostiem

Gurķus sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus puķkāpostus, sīpolus, pētersīļus, lokus, selerijas, eļļu vai krējumu.

1 gurķis, 1 sīpols, 1 puķkāposts, pētersīļu un seleriju zaļumi, loki, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Gurķu salāti ar tomātiem

Gurķus sīki sagriež, pievieno daiviņās sagrieztus tomātus, sīki sagrieztus sīpolus, eļļas vai krējuma mērci.

1 gurķis, I sīpols, 2 tomāti, mērce pēc vajadzības.

Gurķu salāti ar skābiem gurķiem

Svaigus gurķus sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus skābus gurķus, sīpolus, dilles, eļļu vai krējumu.

1 svaigs gurķis, 1 skābs gurķis, 1 sīpols, dilles, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Gurķu salāti ar tomātiem un skābiem gurķiem

Svaigos gurķus sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus tomātus, skābos gurķus, sīpolus, dilles, eļļu vai krējumu.

1 svaigs gurķis, 1 tomāts, 1 skābs gurķis, 1 sīpols, dilles, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma, mārrutki pēc garšas.

Gurķu salāti ar olu

Svaigos gurķus sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztu olu, dilles, sīpolu, eļļu vai krējumu.

1 gurķis, 1 ola, 1 sīpols, dilles, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Gurķu salāti ar svaigiem kāpostiem

Svaigos gurķus sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus svaigos kāpostus, kartupeļus, sīpolus, olas, dilles, eļļu vai krējumu.

1 gurķis, 2 vārīti kartupeļi, 1 sīpols, 1 ola, dilles, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Gurķu salāti ar saldajiem pipariem

Svaigos gurķus sīki sagriež, pievieno sīki vai strēmelītēs sagrieztus saldos piparus, sīpolus, seleriju un pētersīļu zaļumus, dilles, lokus, eļļu vai krējumu.

1 gurķis, 2 saldie pipari, 1 sīpols, 50 g loku, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Gurķu salāti ar tomātiem un saldajiem pipariem

Svaigos gurķus sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus tomātus, sīpolus, saldos piparus, zaļumus, eļļu vai krējumu.

1 gurķis, 2 pipari, 1 sīpols, 2 tomāti, zaļumi, eļļa vai krējums.

Gurķu salāti ar pupiņām

Svaigos gurķus sīki sagriež, pievieno vārītas pupiņas, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, eļļu vai krējumu.

1 gurķis, 1 glazc varitu pupiņu, 1 sīpols, zaļumi, 4 ēdamkarotēs eļļas vai krējuma.

Gurķu salāti ar pupiņu pākstīm

Svaigos gurķus sīki sagriež, pievieno sagrieztas vārītas pupiņu pākstis, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, eļļu vai krējumu.

1 gurķis, 100 g vārītu pupiņu pākstis, 1 sīpols, zaļumi, eļļa vai krējums — 4 ēdamkarotes.

Gurķu salāti ar sēnēm

Svaigos gurķus sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztas vārītas sēnes, sīpolus, zaļumus, krējumu, mārrutkus.

1 gurķis, 1 sīpols, 100-200 g vārītu sēņu, zaļumi, 4 ēdamkarotes krējuma, mārrutki pēc garšas.

Gurķu salāti ar zaļajiem zirnīšiem

Svaigos gurķus sīki sagriež un pievieno zaļos zirnīšus, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, mārrutkus, eļļu vai krējumu.

1 gurķis, 1 glāze zaļo zirnīšu, 1 sīpols, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Gurķu salāti ar sieru

Svaigos gurķus sagriež, pievieno skaidiņās sarīvētu sieru, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, eļļu vai krējumu.

1 gurķis, 1 sīpols, 200 g siera, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Gurķu salāti ar redīsiem

Svaigos gurķus sagriež ripiņās, pievieno tāpat sagrieztus redīsus, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, eļļu vai krējumu.

1 gurķis, 100 g redīsu, 1 sīpols, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Gurķu salāti ar pelēkiem zirņiem

Svaigos gurķus sīki sagriež, pievieno vārītus pelēkos zirņus (vai dzeltenos zirņus), sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, krējumu.

1 gurķis, 1 sīpols, 1 glāze vārītu zirņu, zaļumi, 4 ēdamkarotes krējuma.

Gurķu salāti ar mārrutkiem

Skābus gurķus sīki sagriež, pievieno sīki sarīvētus mārrutkus, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, eļļu vai krējumu.

2 skābi gurķi, 1 sīpols, zaļumi, ķimenes, 1 ēdamkarote mārrutku, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Gurķu salāti ar sīpoliem

Svaigus gurķus sagriež pusripiņās, pievieno sīki sagrieztus sīpolus, olas, redīsus, zaļumus, krējumu.

2 gurķi, 1 sīpols, 1 ola, 3 redīsi, zaļumi, 4 ēdamkarotes krējuma.

Gurķu salāti ar puraviem

Svaigus gurķus sagriež plānās ripiņās, pievieno sīki sagrieztus ābolus, puravus, dilles, krējumu vai eļļu.

2 gurķi, 2 skābi āboli, 1 puravs, dilles, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Gurķu salāti ar tomātiem un ķiplokiem

Svaigos gurķus sagriež plānās pusripiņās, pievieno sīki sagrieztus tomātus, sīpolus, ķiplokus, mārrutkus, eļļu.

2 gurķi, 2 tomāti, 1 sīpols, 1 daiviņa ķiploka, 1 tējkarote mārrutku, 4 ēdamkarotes eļļas.

Gurķu salāti ar lapu salātiem

Svaigos gurķus sagriež plānās pusripiņās, pievieno daiviņās sagrieztus tomātus, sīki sagrieztus ābolus, sīpolus, lapu salātus, zaļumus, krējumu vai eļļu.

4 svaigi gurķi, 4 tomāti, 1 sīpols, 1 ābols, 50 g lapu salatu, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Gurķu salāti ar olu

Svaigos gurķus sagriež plānās ripiņās, pievieno sīki sagrieztus sīpolus, olas, zaļumus, mārrutkus, krējumu vai mērci.

4 gurķi, 3 vārītas olas, 1 sīpols, 1 ēdamkarote mārrutku, zaļumi, krējums vai mērce pēc vajadzības.

Gurķu salāti ar sinepēm

Svaigos gurķus sagriež stienīšos un pārlej ar šādu mērci: traukā sajauc sinepes ar olu dzeltenumiem, sarīvētu ķiploku, 1 ēdamkaroti ūdens. Pievieno dilles un krējumu.

0,5 kg gurķu, 1 olas dzeltenums, 1 liela daiviņa ķiploka, 1 ēdamkarotē ūdens, 1 tējkarote sinepju, 1 tējkarote diļļu, 4 ēdamkarotes krējuma.

Gurķu salāti ar burkāniem

Svaigos gurķus sagriež salmiņos, pievieno skaidiņās sarīvētus jaunos burkānus, sīki saplucinātus lapu salātus, dilles, krējumu.

3 gurķi, 3 burkāni (jaunie), 4 salātu lapas, 100 g diļļu, 4 ēdamkarotes krējuma.

Pāraugušu gurķu salāti ar tomātiem

Pāraugušus gurķus samaļ, pievieno lokus, dilles, tomātus, krējumu vai eļļu.

2 pārauguši svaigie gurķi, 50 g loku, 50 g di|ļu, 3 tomāti, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Gurķu salāti ar sēņu pulveri

Šķēlītēs sagrieztus svaigos gurķus pārkaisa ar zaļumiem un sēņu pulveri, pārlej ar eļļu, kas sajaukta ar sinepēm un sarīvētiem ķiplokiem, citronu sulu, sarkanajiem pipariem (eļļu pirms pievienošanas sakuļ ar citronu sulu baltu). Var lietot tūlīt, var iepildīt burciņā, aizvākot un pataupīt ilgākam laikam.

0,5 kg svaigo gurķu, 10 g sēņu pulvera, I ēdamkarote eļļas, 1 tējkarote sinepju, 1 daiviņa ķiploka, I citrona sula, naža gals sarkano piparu.

Gurķu salāti ar skābenēm

Svaigos gurķus sagriež plānās šķēlītēs, pievieno sīki sagrieztas skābenes, zaļumus, krējumu vai eļļu. Skābeņu vietā var ņemt arī spinātus.

3 gurķi, 100 g skābeņu vai spinātu, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Gurķu salāti ar piparmētrām

Svaigos gurķus sagriež kubikos, pievieno sīki sagrieztas olas, piparmētras, krējumu.

0,5 kg svaigo gurķu, 1 ēdamkarote piparmētru (var būt arī kaltētas), 2 olas, 4 ēdamkarotes krējuma.

Sautēti svaigi gurķi

Pāraugušus svaigos gurķus nomizo, izņem sēklas, sagriež šķēlēs, pievic- ļ|o tādu pat daudzumu sagrieztu tomātu, sīpolu, diļļu, pētersīļu un sautē cļ- |;i, līdz sīpoli mīksti. Pārkaisa ar sinepju graudiņiem.

2 gurķi, 4 tomāti, 2 sīpoli, zaļumi, eļļa sautēšanai, sinepju graudiņi pēc l'.ušas.

Pildīti gurķi

Svaigos gurķus pārgriež gareniski uz pusēm, izdobj vidu, iepilda ābolu pildījumu: ābolus sarīvē, pievieno krējumu, dilles, sīki sagrieztus sīpolus, •.kabu sulu. Pilda gurķos, pārlej ar krējumu un pārkaisa ar dažādiem zaļumiem.

0,5 kg gurķu, 2 āboli, 1 ēdamkarote krējuma, 1 ēdamkarote diļļu, I sīpols, 1 ēdamkarote jāņogu sulas, krējums, zaļumi.

Skābo gurķu salāti ar pētersīļu saknēm

Skābos gurķus sagriež kubikos, pievieno vārītas pupiņas, sīki sarīvētus burkānus, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, sīki sarīvētus mārrutkus, pētersīļu vai seleriju saknes, ķimenes, eļļu vai krējumu.

2 skābi gurķi, 1 glāze vārītu pupiņu, 1 burkāns, 1 sīpols, zaļumi, I ēdamkarote mārrutku, ķimenes, 1 pētersīļa sakne vai 1 selerijas sakne, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Skābo gurķu salāti ar ķiplokiem

Skābos gurķus sīki sagriež, pievieno spiedē izspiestus ķiplokus, biezpienu, zaļumus, krējumu.

3 skābi gurķi, 2 daiviņas ķiploku, 2 ēdamkarotes biezpiena, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Skābo vai svaigo gurķu salāti ar spinātiem

Gurķus sagriež plānās ripiņās, pievieno sīki sagrieztus spinātus, zaļumus, baziliku, eļļu vai krējumu.

200 g gurķu, 200 g spinātu, 1 sīpols, 5 g bazilika, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Skābo gurķu salāti ar kartupeļiem

Skābos gurķus sīki sagriež, pievieno ķimenes, zaļumus, sīki sagrieztus sīpolus, vārītus kartupeļus, vārītas olas, mārrutkus, eļļu vai krējumu.

2 skābi gurķi, 1 vārīts kartupelis, 1 sīpols, zaļumi, ķimenes, mārrutki pēc garšas, 1 vārīta ola, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Skābo gurķu salāti ar burkāniem

Skābos gurķus sīki sagriež, pievieno sīki sarīvētus burkānus, ķimenes vai ķimeņu pulveri, sīki sarīvētus mārrutkus, zaļumus, sīki sagrieztus vārītus kartupeļus, eļļu vai krējumu.

2 gurķi, 2 vārīti kartupeļi, 1 burkāns, 1 sīpols, 1 ēdamkarote mārrutku, ķimenes, zaļumi pēc garšas, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

ZIEMAS ĒDIENI

Ziema ir pats bagātākais gadalaiks, kad savākts ir viss — dārzeņi, pākšaugi, āboli, sēnes, zāļu tējas, saskābēti gurķi, kāposti, saspiestas ogu sulas, iepirkti rupjā maluma milti, griķi, auzu pārslas, prosa, žāvētie augļi, rieksti, saulespuķu, ķirbju sēklas, ziedputekšņi, medus u.c. Tātad dabiski, ka ēdienkarte ir visbagātākā, tā kā var tikai apbrīnot tos, kas tik un tā ēd tikai gaļu ar kartupeļiem, olas un konditorejas izstrādājumus. Tie cilvēki toties brīnās par mums, kas gatavo kaut ko citu. Daļa vēlētos gatavot ēdienus, bet neprot, tiem ierosmei domātas manas receptes. Pārsvarā visas manas receptes ir maksimāli dabiskas, bez termiskās apstrādes.

KARTUPEĻU ĒDIENI

Kartupeļi satur dažādus vitamīnus (paraaminoskābes, K, C vitamīnu, inozītu, B vitamīnus, biotīnu — H vitamīnu, pantotēnskābi), bet tic ir barojoši un tādēļ cilvēki, kam ir nosliece uz aptaukošanos,

tos nedrīkst lietot daudz.

Kartupeļu salāti

Mizotus vārītus kartupeļus sīki sagriež, pievieno sakapātas olas, sīpolus, zaļumus, skābus gurķus, uz rīves sarīvētu seleriju un burkānus, krējumu vai mērci.

2 vārīti kartupeļi, 1 sīpols, 2 vārītas olas, 1 selerijas sakne, 1 nevārīts burkāns, 1 skābs gurķis, 5 ēdamkarotes mērces vai krējuma.

Mērcei: 1 ēdamkaroti skābas sulas sakuļ ar 4 ēdamkarotēm eļļas.

Kartupeļu salāti ar skābiem gurķiem

Mizotus vārītus kartupeļus sīki sagriež un pievieno sīki sagrieztus skābus un svaigus gurķus, sīkās skaidiņās sarīvētus novārītus burkānus, selerijas vai pētersīļu sakni, ķimeņu pulveri, zaļumus, krējumu vai eļļu.

4 vārīti kartupeļi, 1 burkāns, 1 pētersīļa vai selerijas sakne, 1 sīpols, •I skābi gurķi, 1 svaigs gurķis, ķimeņu pulveris, 4 ēdamkarotes zaļumu, •I ēdamkarotēs krējuma vai eļļas.

Kartupeļu salāti ar selerijām un pētersīļiem

Nomizotus vārītus kartupeļus sīki sagriež un pievieno sīki sagrieztus skābus gurķus, sīpolus, tomātus, uz sīkās rīves sarīvētus burkānus, zaļumus, selerijas, pētersīļu sakni, krējumu vai eļļu.

4 kartupeļi, 4 gurķi, 4 tomāti, 2 sīpoli, 1 burkāns, 4 ēdamkarotes zaļumu, I pētersīļa sakne, 1 selerijas sakne, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Kartupeļu salāti ar skābētiem kāpostiem

Mizotus vārītus kartupeļus sagriež sīkos gabaliņos, pievieno skābētus kāpostus vai gurķus, sīpolu, zaļumus, sīkās skaidiņās sarīvētu burkānu, seleri- jas sakni, krējumu vai eļļu.

4 vārīti kartupeļi, 1 glāze skābētu kāpostu vai 4 skābēti gurķi, zaļumi, I burkāns, 1 selerijas sakne, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Kartupeļu salāti ar sēnēm

Mizotus vārītus kartupeļus sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztas sēnes un sīpolu, zaļumus, ķimenes, krējumu vai eļļu.

4 kartupeļi, 1 sīpols, 1 glāze sīki sagrieztu sēņu, 4 ēdamkarotes zaļumu, 4 ēd; karotes eļļas vai krējuma.

Kartupeļu salāti franču mērcē

Mizotus vārītus kartupeļus sagriež sīkos gabaliņos un pievieno sīki sagrieztus lokus, dilles, franču mērci.

4 vārīti kartupeļi, 100 g loku, dilles, 4 ēdamkarotes franču mērces.

Mērce: eļļu sakuļ ar skābu sulu (4 ēdamkarotes eļļas, 1 ēdamkarote sulas).

Kartupeļu salāti ar valriekstiem

Mizotus vārītus kartupeļus sīki sagriež, pievieno sasmalcinātus sīpolus, ķiplokus, zaļumus, papriku un valriekstus.

4 kartupeļi, 8 valrieksti, 1 sīpols, 2 ķiploka daiviņas, 2 paprikas, zaļumi, 4 ēdamkarotes krējuma.

Kartupeļu salati ar zaļiem zirnīšiem

Mizotus vārītus kartupeļus sagriež gabaliņos un pievieno sīki sagrieztus skābētus gurķus vai kāpostus, zaļumus, sīpolus, zaļos zirnīšus, kausētos sieriņus, vārītas pupiņas, svaigo gurķi, tomātus, krējumu vai eļļu.

4 vārīti kartupeļi, 1 sīpols, 4 skābēti gurķi vai 1 glāze skābētu kāpostu, 1 glāze zaļo zirnīšu, pusglāze vārītu pupiņu, 2 kausētie sieriņi, 1 svaigs gurķis, 2 tomāti, 4 ēdamkarotes zaļumu, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Kartupeļu pankūkas

Mizotus kartupeļus sarīvē un ar ēdamkaroti liek uz pannas.

Pildītas kartupeļu klimpas

Nomizotus vārītus kartupeļus samaļ, pievieno miltus, olas, muskatriekstu un saveļ 5 cm veltnītī, to sagriež pirksta biezuma ripiņās. Katru ripiņu saplacina, uzliek virsū pildījumu — rīvētu sieru, ķimenes. Ripiņu malas savieno, lai pildījums paliktu iekšpusē. Klimpas eļļā apcep brūnas.

1 kg kartupeļu, 1 glāze miltu, 2 olas, naža gals muskatrieksta, 1 glāze rīvēta siera, 1 ēdamkarote ķimeņu, 100 g eļļas cepšanai.

Kartupeļu zupa — pamata

Ūdenī liek sīpolu, ķiploku, ķimenes, kaltētus garšaugus, skaidiņās sarīvētus burkānus, sīki sagrieztus kartupeļus un vāra mīkstus. Noceļ no uguns pievieno sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, krējumu, mārrutkus pēc garšas.

1 litrs ūdens, 4 kartupeļi, 2 burkāni, 1 ķiploks, zaļumi, krējums un mārrutki pēc garšas.

Kartupeļu lodītes

Nomizotus kartupeļus izvāra, samaļ, pievieno olas, piparus, muskatriekstu. Veido lodītes kastaņa lielumā, apviļā miltos, sakultā olā, rīvmaizē vāra eļļā brūnas. Lai eļļa neatdzistu, daudz bumbiņu uzreiz likt tajā nedrīkst

l kg kartupeļu, 2 olas, 4 ēdamkarotes miltu, 1 glāze rīvmaizes, pipari muskatrieksts pēc garšas, eļļa vārīšanai.

Kartupeļu bumbas ar sieru

Nomizotus vārītus kartupeļus samīca kopā ar sviestu, sieru, miltiem, muskatriekstu, veido bumbiņas, apviļā rīvmaizē un vāra eļļā.

1 kg kartupeļu, 100 g sviesta, 1 glāze miltu, 4 olas; 100 g siera, naža gals muskatrieksta, 1 glāze rīvmaizes, eļļa vārīšanai.

Kartupeļu zupa ar skābētiem gurķiem

Gatavai kartupeļu pamata zupai pievieno 2 sīki sagrieztus skābus gurķus.

Kartupeļu zupa ar skābiem kāpostiem

Gatavai kartupeļu pamata zupai pievieno 1 glāzi skābētu kāpostu.

Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem

Gatavai kartupeļu pamata zupai pievieno 1 glāzi zaļo zirnīšu.

Kartupeļu zupa ar pupiņām

Kartupeļu pamata zupai vāroties pievieno 1 glāzi mērcētu pupiņu (jebkuru).

Kartupeļu zupa ar zirņiem — zaļajiem šķeltajiem vai pelēkajiem

Kartupeļu pamata zupai vāroties pievieno 1 glāzi šķeltos vai pelēkos zirņus (mērcētus).

Kartupeļu zupa ar sēnēm

Kartupeļu pamata zupai vāroties pievieno nomazgātas svaigas vai kaltētas sēnes. Svaigas — 300 g, kaltētas — 25 g.

Kartupeļu bumbas

Nomizotus kartupeļus vāra mīkstus, ūdeni nedaudz nolej, pieliek sviestu un samīca, pievieno masai muskatriekstu, sīki sagrieztus sīpolus, ķimeņu pulveri, krējumu, dilles. Ar divām karotēm veido bumbiņas un servē ar salātiem.

1 kg kartupeļu, 50 g sviesta, 50 g krējuma, naža gals muskatrieksta, 1 sīpols, 4 ēdamkarotes zaļumu, 1 tējkarote ķimeņu pulvera.

Kartupeļu sacepums ar sēnēm

Nomizotus nevārītus kartupeļus sagriež plānās šķēlītēs, liek sautējamā traukā kārtās ar saceptiem sīpoliem, visu pārlej ar sēņu mērci un cep cepeškrāsnī gatavus. Pārkaisa ar zaļumiem.

1 kg kartupeļu, 0,5 kg sīpolu, 1 litrs sēņu mērces, zaļumi.

Folijā cepti kartupeļi

Kartupeļus nomizo, apviļā atlaidinātā sviestā, ķimenēs, ietin folijā un cep cepeškrāsni gatavus.

Cepti nemizoti kartupeļi ar biezpienu

Kartupeļus rūpīgi nomazgā, jo ceptus ēd ar visu mizu. Cep cepeškrāsni gatavus, griež uz pusēm, uzziež pusītēm sviestu un biezpienu, pasniedz ar salātiem un skābputru.

10 kartupeļu, 100 g sviesta, 200 g biezpiena, zaļumi, salāti, skābputra.

Kartupeļi ar omleti

Kartupeļus sagriež plānās šķēlītēs, eļļā izcep mīkstus, pārlej ar olām, kas sakultas kopā ar pienu, cepeškrāsnī sacep, līdz masa sarecējusi. Pārkaisa ar zaļumiem.

4 kartupeļi, 4 olas, 1 glāze piena, eļļa cepšanai, 4 ēdamkarotes zaļumu. Kartupeļu biezenis kurzemnieku gaumē

Nomizotus kartupeļus vāra mīkstus, viegli samīca, pievieno sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, sviestu, krējumu.

, 0,5 kg kartupeļu, 100 g krējuma, 2 sīpoli, 50 g sviesta, zaļumi.

KĀPOSTI

Grieķiem kāposti bija skaidrības, skaidra prāta simbols, kas tika uzskatīti arī par iedarbīgu līdzekli pret apdzeršanos — "apēdis kāpostu pirms iedzeršanas — esi izdzenājis dzērumu".

Diemžēl ne visas kāpostu sugas pie mums ir plaši izplatītas. Pavisam nesen plašāk sāka audzēt sarkanos galviņkāpostus, kas labi saglabājas ziemā, noder salātu pagatavošanai un skābēšanai. Daudz mazāk mēs lietojam zied- kāpostus, Briseles, Savojas kāpostus, kolrābjus.

Ziedkāpostus pārsvarā audzē Vidusjūras zemēs, bet mēs esam raduši priekšroku dot galviņkāpostiem. Lielākoties pie mums tiek audzēti brokoļi jeb sparģeļu kāposti, kas bija pazīstami jau senajā Romā. Šo kāpostu galviņa nav blīva, tās veidojas no atsevišķiem stublājiem. īpašā cieņā šie kāposti ir Anglijā. Brokoļus ēd kā salātus. Baltie galviņkāposti satur tik pat daudz C vitamīna, cik apelsīni vai citroni.

Kāposti izceļas ar augstu P vitamīna saturu, kura daudzums pārsniedz šī vitamīna daudzumu citos dārzeņos (izņemot pētersīļus un spinātus).

Kāposti organismam piegādā minerālvielas, kas nodrošina normālu sārmu un skābju līdzsvaru.

Kāposti satur maz kaloriju, nedaudz olbaltumvielu un ogļhidrātu.

U vitamīns, ko satur svaigu kāpostu sula, ieteicams kuņģa čūlas ārstēšanai.

Balto vai sarkano kāpostu salāti

Nr. 1

Kāpostus sarīvē skaidiņās un pievieno skaidiņās sarīvētu burkānu, mārrutku, sīki sagrieztu sīpolu, zaļumus, ķimenes, eļļas vai krējuma mērci.

300 g kāpostu, 1 burkāns, 1 sīpols, ķimenes, zaļumi, 1 mārrutka sakne, 6 ēdamkarotes mērces.

Mērce: 4 ēdamkarotēs krējuma iejauc pa tējkarotei mārrutku un sinepju.

Nr. 2

Kāpostus sarīvē skaidiņās, pierīvē burkānu, mārrutku, sīpolu, pievieno zaļumus, ķimenes, kāli, rāceni, eļļas vai krējuma mērci, ķimenes.

300 g kāpostu, 1 burkāns, 1 kālis, 1 rācenis, 1 mārrutks, 1 sīpols, zaļumi. 4 ēdamkarotes mērces, ķimenes.

Mērce: 4 .ēdamkarotēm krējuma pievieno 1 ēdamkaroti mārrutku. 1 tējkaroti sinepju un 1 tējkaroti ķimeņu pulvera.

Nr. 3

Kāpostus sarīvē skaidiņās, pievieno skaidiņās vai sīki sarīvētus burkānus, rutkus, sīki sasmalcinātu sīpolu, zaļumus, ķimenes, eļļu vai krējumu.

300 g kāpostu, 1 burkāns, 1 rutks, 1 sīpols, zaļumi, ķimenes, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Nr. 4

Kāpostus, burkānus, rutkus, rāceņus, kāļus, mārrutkus sarīvē skaidiņās un sajauc, pievieno sīki sagrieztu sīpolu, zaļumus, ķimenes, eļļu vai krējumu.

300 g kāpostu, 1 burkāns, 1 kālis, 1 rācenis, 1 rutks, 1 sīpols, 1 mārrutks, ķimenes, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas, kas sakulta ar 2 ēdamkarotēm rabar beru sulas.

Nr. 5

Kāpostus un sieru sarīvē skaidiņās, pievieno smalki sarīvētu mārrutku, sīki sagrieztus zaļumus, sīpolu, ķimenes, eļļas vai krējuma mērci.

200 g kāpostu, 1 tējkarote mārrutku, 200 g siera, 1 sīpols, ķimenes, mērce.

Mērce: 4 ēdamkarotēm krējuma pievieno minētos zaļumus, ķimenes, mārrutkus.

Nr. 6

Kāpostus un svaigos gurķus sagriež salmiņos, pievieno dilles, sinepes u mārrutkus pēc garšas, eļļu ar citrona sulu vai krējumu.

200 g kāpostu, 3 svaigi gurķi, 1 ābols, puravi, zaļumi, mērce vai krējunr

Mērce: 4 ēdamkarotēm krējuma pievieno 1 ēdamkaroti rīvētu mārrutku zaļumus.

Kāpostu salāti ar skābētiem gurķiem

Kāpostus sarivē skaidiņās un pievieno sīki sagrieztu skābu gurķi, ķim nes, zaļumus, eļļu vai krējumu.

200 g svaigu balto kāpostu, 100 g skābu gurķu, 1 tējkarote ķimeņu, 50 g zaļumu, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Svaigo kāpostu zupa

Nr. 1

Kāpostus sīki sagriež, aplej ar ūdeni, pievieno skaidiņās sarīvētu sīpolu, ripiņās sagrieztus burkānus, ķimenes, kubikos sagrieztus kartupeļus, garšau gus, sviestu, vāra mīkstus. Noceļ no uguns un pievieno sīki sagrieztu sīpolu, krējumu, zaļumus. Ja vēlas, var pievienot arī sīki sagrieztus tomātus.

300 g kāpostu, 1 burkāns, 1 sīpols, ķimenes, zaļumi, 1 kartupelis, 1 litrs ūdens, krējums pēc vajadzības.

Nr. 2

Kāpostus sarīvē skaidiņās, sautē sviestā kopā ar ripiņās sagrieztu burkānu mīkstus. Pievieno ūdenim, kurā 10 minūtes vārījušās sēnes (svaigas), piemēram, rudmieses. Pievieno arī lokus, baravikas un kartupeļus, vāra 20 minūtes. Noceļ no uguns un pievieno zaļumus, citrona sulu, sīki sagrieztu ābolu.

2 litri ūdens, 500 g kāpostu, 400 g sēņu, zaļumi, 1 sīpols, 2-3 ēdamkarotes sviesta, 1 burkāns, 1 citrons, 2 kartupeļi.

Nr. 3

Izcep sīki sagrieztus sīpolus, pārlej ar ūdeni, pievieno ķimenes, skaidiņās sarīvētus kāpostus, burkānus, pētersīļa sakni un vāra mīkstus. Noceļ no uguns un pievieno sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, krējumu, citrona sulu pēc garšas.

0,5 kg kāpostu, 2 litri ūdens, 300 g sīpolu, 1 burkāns, citrona sula pēc garšas, 1 zaļš sīpols, zaļumi.

I

Kāpostu tīteņi ar gaļu

K ftpostgalviņai izgriež kacenu un veselu nedaudz apvāra, līdz lapas kļūst Iksliis. Lapas atšķeļ un uz katras liek pildījumu: maltu gaļu uz pusi sajauk- »r ceptiem sīpoliem (var būt arī sēnes, kas saceptas kopā ar sīpoliem, toni icm). Lapas aizloka, apcep uz pannas, liek sautējamā traukā, uzlej ne- IU<I/ ūdens, pievieno garšsaknes, ķimenes, sīpolus, sviestu, tomātus un sau- iv mikstus. Gatavai mērcei pievieno krējumu, zaļumus, nevārītus tomātus.

I kg kāpostu, 300 g maltas gaļas, 300 g sīpolu, garšsaknes pēc patikas (petersīļu, seleriju u.c.), 50 g sviesta, 1 tējkarote ķimeņu, 4 tomāti, krējums, zaļumi pēc vajadzības (dilles, pētersīļi, selerijas u.c.).

Pildījums: 300 g maltas gaļas, 300 g sīpolu, šķipsna sāls, pipari.

Kāpostu sacepums ar sieru

Kāpostus un sīpolus sīki sagriež, apcep sviestā, liek sautējamā traukā vai punnā, pārlej ar ūdeni, pievieno kaltētus vai svaigus garšas zaļumus, kaltē- i.i'. garšsaknes, ķimenes, nedaudz muskatrieksta, rīvētu sieru, visu pārlej ar Kiikultu olu. Cep cepeškrāsnī 20 minūtes. Pasniedz ar kādu mērci vai nevārītu sakņu salātiem.

1 kg kāpostu, 2 sīpoli, 100 g sviesta, 3 olas, 200 g siera, nedaudz muskatrieksta, rīvmaize un eļļa veidnes ieziešanai, garšas zaļumi, garšsaknes, ķimenes.

Sautēti kāposti ar rīsiem

Svaigus kāpostus sīki sagriež un liek sautējamā traukā, pievieno ceptus sipolus, vārītus rīsus, ābolus un sautē cepeškrāsnī mīkstus nelielā ūdens daudzumā. Pārkaisa ar zaļumiem, piepilina citrona sulu.

300 g balto vai sarkano kāpostu, 4 cepti sīpoli, 1 glāze risu, 1 ābols, zaļumi, 1 tējkarote ķimeņu.

Kāpostu karbonāde

Kāpostu lapas sadauza, apviļā miltos, olā un cep eļļā gaiši brūnas. Pasniedz siltas ar krējumu un rūgušpienu vai tēju.

Skābētu kāpostu salāti ar tomātiem

Skābētiem kāpostiem pievieno sīki sagrieztus sīpolus, tomātus, zaļumus, mērci vai krējumu.

0,5 litri skābētu kāpostu, 1 sīpols, 2 tomāti, zaļumi, 4

ēdamkarotēs krējuma vai mērces.

Skābētu kāpostu salāti ar seleriju

Skābētiem kāpostiem pievieno skaidiņās sarīvētu burkānu, selerijas, mārrutkus, ķimenes, zaļumus, krējumu vai mērci.

2 glāzes skābētu kāpostu, 1 ēdamkarote ķimeņu, 1 burkāns, 1 sīpols, zaļumi, 1 selerija, 4 ēdamkarotes krējuma vai mērces.

Skābētu kāpostu salāti ar sieru

Skābētiem kāpostiem pievieno rīvētu sieru, sīpolus, zaļumus, ķimenes, ellu, mārrutkus, var arī tomātus.

1 glāze skābētu kāpostu, 200 g siera, 1 sīpols, I ēdamkarote ķimeņu, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas, mārrutki pēc garšas, 2 tomāti.

Skābētu kāpostu salāti

Skābētiem kāpostiem pievieno vārītas pupiņas, sīki sarīvētu burkānu, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, ķimenes, sarīvētu pētersīļa sakni, krējumu vai eļļu.

0,5 litri skābētu kāpostu, I burkāns, I glāze vārītu pupiņu, ķimenes, 1 sīpols, 1 pētersīļa sakne, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas, zaļumi, ja vēlas — ari mārrutki.

Skābētu kāpostu zupa

Skābētus kāpostus liek ūdenī, pievieno skaidiņās sarīvētus burkānus, sīpolu, ķimenes, garšaugus un vāra mīkstus, ja vēlas, var pievienot sviestu. Noceļ no uguns un pievieno sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, krējumu. Ja vēlas — arī tomātu.

1,5 litri ūdens, 0,5 litri skābētu kāpostu, 1 burkāns, 1 tējkarote ķimeņu, 1 tomāts, garšaugi, zaļumi, 2 sīpoli (1 pievieno zupai vāroties, otru — svaigā veidā, kad zupa gatava).

BURKĀNI

Burkānu sulu dzer gan profilaktiski, gan arī pie dažādām slimībām, jo tā satur daudz vitamīnu, mikroelementu un minerālvielu. Pietiek ar 100 gramiem burkānu, lai nodrošinātu organismam karotīna diennakts devu. (Karotīns organismā pārvēršas A vitamīnā.)

Burkāni satur B, B*fi* , PP, C, E un citus vitamīnus. Minerālvielu kompleksā galveno vietu ieņem kālija sāļi, kas nepieciešami sirds un asinsvadu slimību gadījumos. Burkāni satur kobaltu un dzelzi, kas ārstē mazasinību. Arī tautas gudrība māca: "No burkāniem daudz asiņu".

Senatnē burkānus lietoja ārstniecībā. Šai nolūkā tos izmantoja gan Hi- pokrāts, gan mūsu senči. Ar burkāniem ārstēja tuberkulozi, urinceļu slimības, klepu, hemoroīdus, aizsmakumu, tos lietoja, lai izdzītu cērmes. Dzerot burkānu sulu, viegli izdalās urīns. Burkāni ir ļoti ieteicami tiem cilvēkiem, kas sirgst ar melanholiju. Tie uzlabo redzi un gļotādu funkcijas. Rīvētu burkānu kompreses noņem kakla uztūkumus.

Burkānu salātus var gatavot gan ar eļļu, gan krējumu, taču

gatavotos ar eļļu organisms izmanto labāk. Bez tam eļļā ir E vitamīns, kas aizsargā karotīnu un A vitamīnu no sairšanas gremošanas orgānos. Karotīns labāk tiek izmantots no sīki sasmalcinātiem burkāniem (arī citiem dārzeņiem).

Burkānu salāti ar ķiplokiem

Nomizotus, nomazgātus, nevārītus burkānus sarīvē skaidiņās un pievieno spiedē izspiestus ķiplokus, zaļumus, krējumu.

4 burkāni, 2 daiviņas ķiploku, 2 ēdamkarotes zaļumu, 4 ēdamkarotes krējuma.

Burkānu salāti ar kāļiem vai rāceņiem

Nomizotus, nomazgātus, nevārītus burkānus sarīvē skaidiņās un pierīvē nomizotu kāli vai rāceni, pievieno sīki sasmalcinātu sīpolu, zaļumus, sarīvētus mārrutkus, krējumu, ķimenes.

2 burkāni, neliels gabaliņš mārrutka saknes, 1 neliels kālis vai rācenītis, I sīpols, 1 tējkarote ķimeņu, 4 ēdamkarotes krējuma vai mērces.

Mērce: cidoniju, citronu vai pīlādžu sulu sakuļ ar gaišu eļļu. I ēdamkarote sulas, 4 ēdamkarotes eļļas.

Burkānu salāti ar sieru

Nomizotus burkānus sīki sarīvē un pievieno skaidiņās sarīvētu sieru, sīki sasmalcinātu sīpolu, zaļumus, ķimenes, krējuma mērci, rīvētu mārrutku.

4 burkāni, 100 g siera, 1 sīpols, ķimenes, zaļumi, mārrutki pēc garšas, 4 ēdamkarotes krējuma mērces.

Mērce: krējumam pievieno sīki sasmalcinātas dilles, pēc garšas pulverī sasmalcinātus garšaugus, sakuļ. 4 ēdamkarotes krējuma, garšaugu pulveris, I ēdamkarote diļļu.

Burkānu salati ar cidonijām

Nomizotus burkānus sarīvē skaidiņās, pārlej ar cidoniju sulu, pievieno dilles un ļauj piesātināties. Pievieno sarīvētu sieru, krējumu.

5 burkāni, 300 g siera, 25 g diļļu, 4 ēdamkarotes krējuma.

Burkānu salāti ar skābētiem tomātiem

Nomizotus burkānus sarīvē skaidiņās un pievieno sīki sagrieztus skābētus tomātus, sīpolus, sarīvētu pētersīļa sakni, zaļumus, ķiplokus, eļļu.

3 burkāni, 1 sīpols, 2-3 skābēti tomāti, 2 ķiploka daiviņas, 1 pētersīļa sakne, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Burkānu salāti ar citronu sulu

Nomizotus burkānus sarīvē skaidiņās un sajauc ar sīki sarīvētiem mārrutkiem, citronu sulu, augu eļļu, skābu krējumu.

3 burkāni, gabaliņš mārrutku saknes, 2 ēdamkarotes citronu sulas, 3 ēdamkarotes eļļas, 2 ēdamkarotes skāba krējuma, zaļumi.

Burkānu sacepums ar pupiņām

Nomizotus burkānus sagriež nelielos kubikos un sautē kopā ar

mērcētām pupiņām mīkstus. Samaļ vai izberž caur caurduri, pievieno olas, sviesta piciņas, ķimenes, liek ieziestā un ar rīvmaizi pārkaisītā veidnē, virsū uzliek sviesta piciņas un cep 15 minūtes. Gatavam pārkaisa zaļumus, ja vēlas — krējumu.

4 burkāni, 1 glāze, pupiņu, 50 g sviesta, 1 ola, rīvmaize, krējums pēc vajadzības, zaļumi.

Burkānu kotletes

Nr. 1

Sautētus burkānus samaļ, pievieno pienu, kausētu sviestu, olas, miltus, citrona miziņu, medu, visu sajauc. No masas veido kotletes, apviļā rīvmaizē, cep verdošā eļļā.

3 burkāni, 0,5 glāzes piena, 1 citrona miziņa, 0,5 glāzes rupja maluma miltu, 2 olas, 50 g sviesta.

Nr. 2

Vārītus burkānus samaļ kopā ar konservētiem zaļajiem zirnīšiem, pievieno sviestu, miltus, olas, sīpolus, visu sajauc. No masas veido kotletes, apviļā rīvmaizē un cep eļļā. Pasniedz ar krējumu.

6 burkāni, 1 giaze zaļo zirnīšu, 1 sīpols, 3 olas, 1 ēdamkarote sviesta, krējums, eļļa cepšanai.

Burkānu sautējums

Nomizotus burkānus sīki sagriež un sautē ar sviestu nelielā ūdens daudzumā kopā ar sasmalcinātu sīpolu, ķimenēm, garšaugiem, kamēr mīksti. Noceļ no uguns, pievieno zaļumus, krējumu.

5 burkāni, 1 sīpols, garšaugi, ķimenes, 100 g sviesta, zaļumi, krējums, 100-200 g ūdens.

Burkānu saldais ēdiens ar ievārījumu

Nomizotus burkānus sīki sarīvē, liek kārtām lēzenā šķīvī. Starpkārtas veido no citronu sulas un miziņu pulvera, ievārījuma vai samaltām svaigām ogām, augļiem. Virsu noziež ar biezu putukrējuma kārtu. Dekorē ar svaigām vai no kompota izņemtām ogām.

1 kg burkānu, 1 citrons, 1 glāze ievārījuma, 0,5 litri putukrējuma, 2 ēdamkarotes cukura (putukrējumam).

Burkānu saldais ēdiens ar brūklenēm

Nomizotus burkānus sarīvē skaidiņās, pievieno cepeškrāsnī sakarsētas brūklenes, nedaudz medus.

3 burkāni, 1 tējkarote medus, 1 glāze brūkleņu.

Burkānu saldais ēdiens ar dzērveņu sulu un riekstiem

Nomizotus burkānus sīki sarīvē, pārlej ar medu, dzērveņu sulu, pārkaisa ar sasmalcinātiem riekstiem.

3 burkāni, 2 ēdamkarotes medus, 5 ēdamkarotes dzērveņu sulas, 50 g riekstu.

Burkānu saldais ēdiens ar āboliem

Nomizotus burkānus sarīvē skaidiņās un pievieno sasmalcinātus ābolus, medu, citronu sulu, pārliek ar saputotu putukrējumu.

6 burkāni, 4 āboli, 0,5 litri putukrējuma, l ēdamkarote medus, 1 ēdamkarote citronu sulas.

Burkānu saldais ēdiens ar medu un riekstiem

Nomizotus burkānus sarīvē skaidiņās, pievieno medu, riekstus, dzērveņu sulu. Var pasniegt ar vai bez putukrējuma.

3 burkāni, 50 g medus, sauja riekstu, 100 g dzerveņu sulas, 100 g putukrējuma.

Burkānu kokteilis ar saldējumu

Burkānu sulu saputo kopā ar saldējumu.

1 glāze burkānu sulas, 200 g saldējuma.

BIETES

Bietes satur daudz mangāna sāļu, kas aktīvi piedalās asinsrades procesā, veicina zarnu darbību.

Bietes no citiem sakņaugiem izceļas ar lielo cukura saturu (9%), tajās ir nedaudz nātrija sāļu, no vitamīniem — pārsvarā C vitamīns. Jaunajās biešu lapās daudz karotīna. Nav ieteicams uzglabāt svaigas nomizotas bietes, jo skābekļa iedarbībā C vitamīns tajās sairst.

Biešu vārīšanai jāizvēlas piemērots trauks, tāds, kurā pēc iespējas mazāk telpas paliek gaisam. Lai bietes būtu garšīgākas, tās labāk vārīt nemizotas un nesagrieztas. Lai samazinātu vitamīnu zudumu, bietes jāvāra slēgtā traukā. Tās jāliek verdošā ūdenī. Nav ieteicams pievienot ūdenim sāli, jo tad biešu garša pasliktinās.

Labākajām biešu šķirnēm miziņa ir tumša, bet sakne viegli saspiesta.

Ilgi vārot vai sautējot, biešu krāsa no tumši sarkanas kļūst brūni dzeltena. Skābs krējums, pielikts bietēm, palīdz saglabāt to sākotnējo krāsu.

Biešu lapas satur tās pašas vērtīgās vielas ko bietes, kā ari folijskābi. Bet C vitamīna lapās ir vairāk nekā bietē.

Vārītu biešu salāti

Nr. 1 ,

Sīki sagrieztai bietei pievieno sasmalcinātu sīpolu, skābu gurķi, svaigus gurķus, ķimenes, zaļumus, eļļas vai krējuma mērci.

1 biete, 1 sīpols, 2 skābi gurķi, 2 svaigi gurķi, zaļumi, ķimenes, mērce pēc vajadzības.

Nr. 2

Sīki sagrieztai bietei pievieno sasmalcinātu sīpolu, skābus gurķus, vārītas pupiņas vai pupas, zaļumus, eļļas vai krējuma mērci.

1 biete, 1 sīpols, 2 skābi gurķi, 1 glāze vārītu pupiņu, zaļumi, ķimenes, mērce pēc vajadzības.

Nr. 3

Bieti sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztu sīpolu, skābus gurķus, sīki sarīvētus rutkus, ķimenes, zaļumus, eļļas vai krējuma mērci.

1 biete, 1 sīpols, 2 skābi gurķi, 1 rutks, ķimenes, zaļumi, eļļas vai

krējuma mērce.

Nr. 4

Bieti sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztus sīpolus, skābus gurķus, rīvēlu sieru, zaļumus, ķimenes, eļļas vai krējuma mērci.

1 biete, 1 sīpols, 2 skābēti gurķi, 200 g siera, ķimenes, zaļumi, mērce pēc vajadzības.

Nr. 5

Bieti sīki sagriež un pievieno skābētus kāpostus, ķimenes, zaļumus, sīpolus, eļļas vai krējuma mērci.

1 biete, 1 glāze skābētu kāpostu, 1 sīpols, 1 ēdamkarote ķimeņu, zaļumi, mērce pēc vajadzības.

Nr. 6

Bietes sīki sagriež, pievieno skābētus kāpostus, rīvētu sieru, zaļumus, sasmalcinātus sīpolus, skābētus gurķus, eļļas vai krējuma mērci.

1 biete, 1 sīpols, 200 g siera, 1 glāze skābētu kāpostu, 1 skābēts gurķis, ķ iinenes, zaļumi, mērce pēc vajadzības.

Nr. 7

Bietes sīki sagriež un pievieno vai nu skābētus gurķus, vai skābētus kāpostus, zaļos zirnīšus, ķimenes, sīki sasmalcinātus sīpolus, zaļumus, mārrutkus, eļļas vai krējuma mērci.

1 biete, 1 sīpols, 1 glāze skābētu kāpostu vai 2 skābēti gurķi, 1 glāze zaļo zirnīšu, ķimenes, mārrutki pēc garšas, mērce pēc vajadzības.

Nr. 8

Bietes sīki sagriež un pievieno skābētus gurķus vai skābētus kāpostus, ķiplokus (rīvētus vai izspiestus spiedē), zaļumus, ķimenes pēc gaišas, mēr- 11 pēc vajadzības.

1 biete, 2 skābēti gurķi vai 1 glāze skābētu kāpostu, 1 liela ķiploka daiviņa, zaļumi, ķimenes, mērce.

Nr. 9

Bietes sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztus skābus gurķus, sasmalcinātus valriekstus, sīpolus, mārrutkus, ķimenes, zaļumus, eļļu vai krējumu.

1 biete, 1 sīpols, 1 skābēts gurķis, 10 valrieksti, mārrutki, ķimenes, zaļumi, eļļa vai krējums pēc vajadzības.

' Nr. 10

Bietes sagriež šķēlēs, pārkaisa ar ķimenēm, pārlej ar krējumu, kam pēc garšas pievienoti sīki sarīvēti mārrutki.

1 biete, 1 tējkarote ķimeņu, krējums un mārrutki pēc vajadzības.

Nr. 11

Bietes sīki sagriež vai sarīvē skaidiņās, pievieno sīki sagrieztus vārītus kartupeļus, skābētus gurķus, ābolus, ķimenes, sīpolus, zaļumus, krējumu vai mērci.

1 biete, 2 kartupeļi, 1 ābols, 1 sīpols, 1 tējkarote ķimeņu, 1 sīpols,

zaļumi, krējuma mērce vai krējums pēc vajadzības.

Nr. 12

Ceptas bietes sīki sagriež, pievieno sasmalcinātus valriekstus, sīki sarīvētus ķiplokus, saldos piparus, citronu sulu ar eļļu un zaļumiem.

1 cepta biete, 1 daiviņa ķiploka, 6 valrieksti, saldie pipari, 1 citrona sula, eļļa. zaļumi.

Biešu pudiņš

Vārītas bietes samaļ un liek ar sviestu ieziestā formā kārtām ar sviesta piciņām, ķimenēm, sagrieztiem sīpoliem, citronu sulu. Pārkaisa ar rīvmaizi, pārlej sakultu olu un cep, līdz masa sastingst. Pārkaisa ar zaļumiem, var pārliet ar krējumu.

0,5 kg biešu, 2 sīpoli, 100 g. sviesta, 1 ēdamkarote ķimeņu, 4 olas, 6 ēdamkarotes rīvmaizes, 1 citrona sula.

Biešu sacepums

Vārītas bietes samaļ un pievieno biezpienu, sīki sagrieztus sīpolus, ķimenes, krējumu, olas. Visu sajauc un liek ar eļļu ieziestā un rīvmaizi pārkaisītā veidnē, pārlej ar kausētu sviestu un cep cepeškrāsnī 20 minūtes. Gatavu pārkaisa ar zaļumiem, var pārliet ar krējumu.

2 vārītas bietes, 1 sīpols, 1 ēdamkarote ķimeņu, 4 olas, 200 g biezpiena, 100 g eļļas veidnes ieziešanai, 6 ēdamkarotes rīvmaizes, 100 g krējuma, 2 ēdamkarotes kausēta sviesta.

Pildītas bietes

Vārītas bietes pārgriež uz pusēm, izdobj vidu. Izdobto masu sīki sagriež,

pievieno skaidiņās sarīvētus vārītus burkānus, kubikos sagrieztus vārītus kāļus, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, sīki sarīvētu pētersīļu sakni, sakapātas vārītas olas. Masu iepilda bietēs, virsū liek sviesta piciņas. Cep cepeškrāsnī 5 minūtes. Pasniedz ar krējumu un zaļumiem.

3 vārītas bietes, 1 vārīts burkāns, 1 neliels vārīts kālis, 1 sīpols, 1 pētersīļa sakne, 1 vārīta ola, 5 ēdamkarotes rīvmaizes, 100 g sviesta, krējums, zaļumi pēc vajadzības.

Biešu zupa

Vārītas bietes sarīvē skaidiņās, liek aukstā vai verdošā ūdenī, kurā uz- briedušas auzu pārslas. Pievieno citronu sulu, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, ķimenes, krējumu.

1 liela vārīta biete, I litrs ūdens, I sauja auzu pārslu, 1 sīpols, 1 citrona sula, 1 tējkarote ķimeņu, zaļumi, krējums pēc garšas, mārrutki.

RĀCEŅI UN KĀĻI

Rāceņu dzimtene ir Eiropa un Āzija. Rāceņos un kāļos ir C un PP vitamīnu, nedaudz B grupas vitamīnu, kā arī daudz šķiedrvielu un ēterisko eļļu.

C vitamīna ziņā kāļi pārspēj visas sakņaugu grupas (kāļos — 30 mg/100 g produkta, rāceņos — 20 mg/100 g produkta) un tas pieaug dārzeni uzglabājot.

Rāceņos ir 5%, bet kāļos — 7% cukura. Šie sakņaugi satur arī kāliju, nātriju un daudzas minerālvielas, kas nepieciešamas cilvēka organismam.

Kāļos vitamīnu ir vairāk nekā mandarīnos.

Kāļu salāti ar burkāniem

Nomizotus kāļus vai rāceņus sarīvē skaidiņās un pievieno skaidiņās sarīvētu burkānu, mārrutku, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, ķimenes, eļļas vai krējuma mērci.

1 liels kālis vai rācenis, 1 burkāns, 1 sīpols, 1 mārrutka gabaliņš pēc garšas, ķimenes, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma mērces.

Eļļas mērce: 1 ēdamkaroti citronu sulas sajauc ar 4 ēdamkarotēm eļļas, pēc garšas pievieno sēņu pulveri.

Kāļu salāti ar rutkiem

Kāļus sarīvē skaidiņās, pievieno skaidiņās sarīvētus burkānus, rutkus, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, ķimenes, krējumu.

1 kalis, 1 burkāns, 1 rutks, 2 ēdamkarotēs zaļumu, 1 sīpols, 1 tējkarotē ķimeņu, 4 ēdamkarotes krējuma.

Kāļu salāti ar dārzeņiem

Nomizotus kāļus sarīvē skaidiņās, pievieno sarīvētus nomizotus ābolus, rutkus, burkānus, svaigus kāpostus, mārrutkus, pievieno sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, ķimenes, krējuma vai eļļas mērci.

1 kālis, 1 rutks, 1 ābols, mārrutki, 100 g svaigo kāpostu, 1 sīpols, zaļumi, ķimenes, mērce pēc vajadzības.

Kāļu salāti ar sieru

Nomizotus kāļus sarīvē skaidiņās, pierīvē sieru, mārrutkus, pievieno sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, ķimenes, krējumu.

1 kālis, 100 g siera, 1 sīpols, 4 ēdamkarotes zaļumu, ķimenes, gabaliņš mārrutku saknes, krējums pēc vajadzības.

Sautēti kāļi vai rāceņi ar mērci

Nomizotus rāceņus vai kāļus sagriež kubikos, pievieno ūdeni (tā, lai kāļi būtu nosegti), sviestu, ķimenes un sautē mīkstus. Gatavus pārlej ar mērci un pārkaisa ar sīki sagrieztiem zaļumiem.

1 kālis vai rācenis, 1 tējkarote ķimeņu, 50 g sviesta, 1 glāze mērces, zaļumi.

Mērce: krējumam pievieno garšaugu vai sēņu pulveri. 1 glāze krējuma, 2 ēdamkarotes garšaugu pulvera vai 4 ēdamkarotes sēņu pulvera.

Pildīti kāļi ar sieru un sīpoliem

Vārītus kāļus pārgriež uz pusēm, izdobj vidu. Izdobto masu samaļ, pic- maļ klāt sīpolus, ķimenes, iepilda kāļos, pārkaisa ar rīvētu sieru, uzliek sviesta piciņas un sautē cepeškrāsnī traukā bez vāka 15 minūtes. Pasniedz ar zaļumiem.

3 kāļi, 1 sīpols, 1 tējkarote ķimeņu, 4 ēdamkarotes zaļumu, 50 g siera, 50 g sviesta.

Pildīti kāļi ar sēnēm

Vārītiem kāļiem izdobj vidu, izdobto masu samaļ, pievieno sīki sagrieztas ceptas vai vārītas sēnes, sīpolus, ķimenes. Pilda kāļos, virsū liek sviesta piciņas un cep cepeškrāsni 10-15 minūtes. Gatavus pārkaisa ar zaļumiem.

3 kaļi, 1 sīpols, 2 glāzes sēņu, 1 tējkarote ķimeņu pulvera, 50 g sviesta, zaļumi.

Kāļu pudiņš

Nomizotus kāļus sagriež kubikos un sautē mīkstus, saspaida, pievieno mannu, sīki sagrieztas žāvētas aprikozes, biezpienu, olu dzeltenumus, iecilā saputotus olu dzeltenumus, liek ar sviestu ieziestā un ar rīvmaizi izkaisītā Ibrmā, pārliek ar sviesta piciņām un cep 15 minūtes. Pasniedz ar skābu krējumu.

2 kāļi, 100 g aprikožu, 200 g biezpiena, 4 olas, 100 g piena, 150 g sviesta, 50 g mannas, 100 g krējuma.

Kāļi ar baraviku pildījumu

Vidēja lieluma kāļus ar visu mizu cep cepeškrāsni, izceptiem izdobj vidu, izdobto masu sīki sakapā. Svaigas baravikas kopā ar sīki sagrieztiem sīpoliem nedaudz apcep eļļā un sajauc ar sakapāto kāļu masu, pievieno sīki sagrieztas dilles, 1 ēdamkaroti ķimeņu pulvera. Pilda izdobtajos kāļos.

1 kg kāļu, 300 g baraviku, 2 sīpoli, eļļa cepšanai, dilles pēc garšas, I ēdamkarote ķimeņu pulvera.

Pildīti rāceņi

Rāceņus nomizo un izvāra pusmlkstus, izdobj vidu, izdobto daļu samaļ, pievieno rīvētu sieru, sīki sagrieztus sīpolus, iepilda dobumos. Cep cepeškrāsni mīkstus. Pārkaisa ar zaļumiem.

Pildīti kāļi

Nomizotus kāļus cep cepeškrāsnī gandrīz mīkstus. Nomizo, izdobj vidu. I'ilda ar sīki sagrieztiem, eļļā apceptiem sīpoliem, kam pievienota tomātu sula, sīki sagriezti skābi gurķi, rīvēta pētersīļa sakne, ķimenes, pulverī saberzti kaltēti diļļu zaļumi. Katru kāli pārklāj ar divām siera šķēlēm, ietin folijā un cep uz restēm cepeškrāsnī vēl 10-15 minūtes. Pasniedz ar svaigu sakņu salātiem.

2 nelieli kāļi, 1 skābs gurķis, 2 sīpoli, 1 ēdamkarote tomātu sulas, I tējkarote tomātu sulas, 1 tējkarote ķimeņu, 4 ēdamkarotes zaļumu, 4 šķēles siera.

RUTKI

Par rutku dzimteni tiek uzskatīta Ēģipte un Ķīna. Rutku sula kopš seniem laikiem izdaudzināta kā dziednieciska, visdažādāko laiku un tautu mediķi t lietoja zarnu trakta darbības regulēšanai, matu spēcināšanai, pret klepu.

Rutki maz noderīgi silto ēdienu gatavošanai. Protams, ir ēdieni, kas ga tavoti no vārītiem vai ceptiem rutkiem, taču lielākoties rutkus

ēd svaigus a augu eļļu vai skābu krējumu.

Rutkos, tāpat arī redīsos un mārrutkos, ir daudz organismam nepieciešama kālija un kalcija, C vitamīna, fitoncīdu, daudz šķiedrvielu, tāpēc tie tīra organismu no lickvielām, neorganiskajām skābēm, indēm, kas rodas no ra finētiem produktiem.

Rutks ir spēcīgs žultsdzinējs līdzeklis, tas ārstē klepu, šķīdina žultsakmeņus, ja pirms katras ēdienreizes norij 1 ēdamkaroti rutku sulas kopā ar 1 tējk Salveo pulvera un 7 ķiršu kauliņu kodoliem.

Rutku salāti

Nr. 1

Rutkus sarīvē rupjās vai smalkās skaidiņās, pievieno skaidiņās sarīvētu burkānu, sīki sagrieztu sīpolu, zaļumus, ķimenes, eļļas mērci.

1 rutks, 1 burkāns, 1 sīpols, zaļumi, ķimenes.

Nr. 2

Rutkus sarīvē skaidiņās, pievieno skaidiņās sarīvētu sieru, smalki sarīvē tus mārrutkus, sīki sagrieztus sīpolus, ķimenes, eļļas mērci.

1 rutks, 200 g siera, 1 sīpols, 1 mārrutks, 1 ēdamkarote ķimeņu pulvera, 4-5 ēdamkarotes eļļas vai krējuma mērces.

Eļļas mērce: 1 ēdamkaroti skābas sulas sajauc ar 4 ēdamkarotēm eļļas.

Nr. 3

Rutkus sarīvē skaidiņās un pievieno sīki rīvētus burkānus, kāļus, mārrut kus, sīki sagrieztus sīpolus, skābus gurķus, zaļumus, ķimenes, eļļas vai krē juma mērci.

1 rutks, 0,5 kāļa, 1 gurķis, 1 burkāns, 1 ēdamkarote mārrutku, zaļumi 1 sīpols, 1 tējkarote ķimeņu.

Nr. 4

Rutkus sarīvē sīki vai skaidiņās, pievieno sīki sagrieztas vārītas bietes sīpolus, zaļumus, skābus gurķus, ķimenes, sīki sarīvētus mārrutkus, eļļas vai krējuma mērci.

1 rutks, 1 vārīta biete, 1 sīpols, 1 mārrutks, ķimenes, zaļumi, 2 skābi gurķi, 5 ēdamkarotes mērces.

Nr 5

Rutkus sarīvē sīki vai skaidiņās, pievieno sīki sarīvētus burkānus, sīki sagrieztus sīpolus, skābētus kāpostus, ķimenes, zaļumus, eļļas vai krējuma mērci.

1 rutks, 1 burkāns, 1 sīpols, 1 glāze skābētu kāpostu, zaļumi, ķimenes, 5 ēdamkarotes mērces.

PĒTERSĪĻI, SELERIJAS

Ir sakņu, lapu pētersīļi un selerijas. Vienas šķirnes pētersīļu lapas ir gludas, citas — šķeltas, vēl citas — cirtainas. Cirtainie pētersīļi sevišķi bagāti ar dažādām bioloģiski aktīvām vielām. Pētersīļi un selerijas satur ēteriskās eļļas, kas veicina gremošanu, barības vielu uzsūkšanos un ir ar antiseptisku iedarbību (pretiekaisuma). Minētie

augi ir bagāti ar mikroelementiem, kas u/.labo organisma vispārējo stāvokli un veicina imunitāti — organisma aizsarg.spēju pret slimībām. Tāpēc ari pētersīļu, seleriju zaļumi un saknes būtu jāpievieno pie visiem pirmajiem un otrajiem ēdieniem, kā arī pie salātiem, /aļbaribām. Nelielās devās garšu ēdieniem tie īpaši neizmaina, bet savu toni dod — spēcīgi uzlabo un, galvenais, "iemāna" tādā veidā seleriju un pētersīli tiem, kam pret šiem sakņaugiem ir antipātijas. Pie galda viesiem pat nav jāzina, kā namamāte ēdienu vitaminizē. Sakni, sarīvētu uz sīkās rīves, pievieno gataviem ēdieniem nevārītu, jo pretējā gadījumā zūd daudzas vērtīgas vielas un izdalās asa smarža, kas kādam var ari nepatikt.

Pētersīļi un selerijas ir ari ārstnieciski — ārstē nieru slimības, tūsku, šķīdina žultsakmeņus, regulē elpošanu, uzlabo sirdsdarbību, sviedrē, tādējādi izvadot no organisma kaitīgās neorganiskās skābes un sāļus, indes. Pētersīļi un selerijas uzlabo redzi, stiprina smaganas. Svaiga sula novēri nepatīkamu smaku mutē.

Pētersīļu sulu senatnē lietoja iekaisumu ārstēšanai un lietoja pie uztūkumiem, kas bija radušies no indīgu insektu kodieniem.

Pētersīļi ir vieni no galvenajām garšvielām — saknēm. Tos vāc no aprīļa līdz septembrim, tic ir aukstumizturīgi. Pie mums pētersīļus audzē visur, taču galvenokārt — sakņu pētersīļus.

Seleriju lapas, neatkarīgi no sugas, var sažāvēt ziemai, lai būtu ko pievienot salātiem, var gatavot pulveri vai spiest sulu.

Pētersīļos un selerijās ir ļoti daudz minerālvielu. Sevišķi bagāti ar mine- lalvielām ir pētersīļu zaļumi. 100 g pētersīļu zaļumu satur 340 mg kālija, 248 mg kalcija, 79 mg nātrija, 95 mg magnija, 95 mg fosfora, 1,9 mg dzelzs. Daudz šajos dārzeņos ir C vitamīna un B grupas vitamīnu. Visvcselīgāk ir dzert pētersīļu vai seleriju sulas, taču ļoti veselīgi ir ari salāti.

Pētersīļu salāti

Nomazgātu un notīrītu seleriju (pētersīļu) saknes sīki sarīvē, pievieno uz sakņu rīves sarīvētus skābus ābolus, lai masas būtu līdzsvarā, pievieno sīki sagrieztus sīpolus, ķimenes, zaļumus, mārrutkus, krējumu.

1 selerijas sakne, 2 skābi āboli, 1 sīpols, ķimenes, mārrutki, krējums pēc garšas.

Pildītas selerijas

Nomazgātām un notīrītām seleriju saknēm nogriež vāciņus, izdobj vidu (izdobto masu var izmantot salātiem), pilda ar sīki sagrieztiem sīpoliem, kas sajaukti ar tomātiem vai aso mērci, virsū uzliek krējuma piciņu, kārto sautējamā traukā, pielej ūdeni tik daudz, lai tas nesmeltos selerijās. Ūdenī saliek tomātus, dilles, sviestu un saulē cepeškrāsnī mīkstas. Gatavai mērcei pievieno zaļumus un krējumu.

10 mazas, vienādas seleriju saknes, 10 tomāti, 50 g dilles, 5 sīpoli,

1 glāze krējuma.

Pildītas selerijas

Seleriju saknes zem krāna nomazgā, pārgriež uz pusēm, izdobj vidu (izdobto masu var izmantot salātiem), pilda vai nu ar kotlešu masu, vai ceptiem sīpoliem, ar sīki sagrieztiem tomātiem, sēnēm. Kārto sautējamā traukā, ūdeni pielej tik daudz, lai tas nesmeltos selerijās. Katrai selerijai uzliek krējuma piciņu, ūdenim pievieno sīki sagrieztus tomātus, ceptus sīpolus, garšsaknes un saulē mīkstus, bet ne izšķīdušus. Gatavas pārkaisa ar zaļumiem, sīki sagrieztiem tomātiem, krējumu, kurā iejaukti mārrutki.

2 nelielas seleriju saknes, 4 sīpoli, 5 tomāti, 100 g krējuma, 300 g kotlešu masas, garšsaknes, zaļumi pēc garšas.

Seleriju salāti

Selerijas sakni sarīvē skaidiņās un apslaka ar citrona sulu, pievieno sīki sagrieztu sīpolu, zaļumus, ķimenes, mārrutkus, krējumu vai eļļu.

1 selerijas sakne, 1 sīpols, 1 citrona sula, 1 tējkarote ķimeņu, 4 ēdamkarotes krējuma vai 3 ēdamkarotes eļļas, mārrutki pēc garšas.

Seleriju salāti

Sakni sīki sarīvē un pārlej ar ābolu sulu, pievieno skaidiņās sarīvētus kāļus vai sagrieztus ābolus, sīpolus, zaļumus, krējumu.

1 selerija, 1 ēdamkarote citronu vai 2 ēdamkarotes ābolu sulas, 1 šķēle kāļa vai i mazs racenītis, 1 ābols, 1 sīpols, dažadi zaļumi, 4 ēdamkarotēs krējuma. Ābola vietā var ņemt arī rabarbera kātu.

Seleriju salāti ar citronu sulu

Seleriju sarīvē skaidiņās, pievieno sīki sagrieztas vāritas olas, zaļumus, i itronu sulu, krējumu vai eļļu.

1 selerijas sakne, 1 citrona sula, 1 vārīta ola, 1 sīpols, zaļumi, krējums vai r||a pēc vajadzības.

Seleriju kroketes

Seleriju kātus novāra ūdenī un samaļ kopā ar vārītiem kartupeļiem, pievieno olas, ķimeņu pulveri, apceptus sīpolus, visu samīca un veido bumbi- gas, apviļā miltos, sakultā olas baltumā un vāra eļļā brūnas. Pārkaisa ar zaļumiem.

200 g selerijas kātu vai sakņu, 500 g vārītu kartupeļu, 1 sīpols, I ēdamkarote ķimeņu, 2 olas, milti apviļāšanai, eļļa vārīšanai, zaļumi.

Seleriju kotletes

Seleriju sakni sīki sarīvē, pievieno sīki sagrieztus zaļumus, ķimenes, sīktus, olas, rīvmaizi, pienā mērcētas auzu pārslas, visu samaisa un veido kotletes, cep lielā eļļas daudzumā.

1 liela selerijas sakne, 1 tējkarote ķimeņu, 1 sīpols, 2 olas, 4 ēdamkarotes uvmaizes, 2 ēdamkarotes mērcētu auzu pārslu, 6 ēdamkarotes piena, zaļumi, c|ļa cepšanai.

SĪPOLI

No sirmas senatnes līdz pat mūsu dienām sīpols ir un paliek viens no ne- uizstājamākajicm dārzeņiem cilvēka uzturā. Daudzus liliju dzimtas augus pazina un lietoja uzturā jau pirms mūsu ēras. Vispazīstamākais bija parastais dārza sīpols.

Aso garšu sīpoliem piešķir ēteriskās eļļas, organiskās vielas, glikozīdi, kuriem ir ļoti liela nozīme cilvēka veselības saglabāšanā un slimību ārstēšana. Sīpoliem piemīt fitoncīdu baktericīdās īpašības, tie konservē, iznīcina baciļus. Sīpols apgādā organismu ar augu olbaltumu, kas nepieciešams šūnu ii/.būvei, vielmaiņai. Tas satur B grupas vitamīnus — Bˆ B*2* , B*v* B*s* , kā arī C un A vitamīnus. Stimulējot kuņģa sulas un fermentu izdalīšanos, sīpols roze regulē un aktivizē vielmaiņas procesus. Cukurslimnickiem tas pazemina cukura līmeni asinīs. Sīpolam ir diurētiskas īpašības. To lieto nieru slimību, locītavu iekaisumu ārstēšanā. Augstā kālija sāļu koncentrācija sīpolos veicina šūnu atūdcņošanos, kas ir svarīgi tūskas, sirds un asinsvadu slimniekiem un hipertoniķiem. Sīpols mazina nervu sasprindzinājumu, uzlabo miegu. Uzturā sīpolus lieto kā garšaugu pie visiem salātiem, dārzeņu ēdieniem, zupām, galvenokārt zaļā veidā, arī uz sviestmaizēm. Ziemā nedrīkstētu būt neviena ēdienreize bez sīpoliem, pie tam, tic ēdienam jāpievieno maksimāli daudz, lai ēdienu vitamjnizētu. Sīpoli satur arī cukuru, kalcija sāli, fosforu, kas ļoti nepieciešams zobiem un kauliem. Sīpolu fitoncīdi nonāvē dizentērijas, difterijas baktērijas, tuberkulozes nūjiņas, streptokokus, stafilokokus. Visstiprākā fitoocīdu darbība ir ziemeļu sīpoliem. Pierādīts, ka sīpolu mizu novārījums nostiprina asinsvadu sieniņas, tām ir dezinficējoša iedarbība.

Apsalušus sīpolus nedrīkst nest siltā telpā, tos jāatstāj aukstumā. Sarīvēts sīpols uzsūc pampumu, asinsizplūdumu, uzlabo asinscirkulāciju. Sīpola nepatīkamo smaku var novērst, norīvējot rokas ar sāli, pēc tam noskalojot ar ūdeni. Sīpolus pirms ielikšanas zupā vēlams pārgriezt uz pusēm un viegli apcept no abām pusēm uz pannas bez sviesta, tad tas zupā saglabā savas aromātiskās vielas, kas vārot izgaist.

Sīpoli dalās sīvajos, pussīvajos un saldajos, pie tam saldie sīpoli cukuru satur mazāk nekā sīvie sīpoli. Toties sīvie sīpoli ir bagātāki ar ēteriskajām vielām. Ceptus sīpolus liek pie gaļas un zivju ēdieniem. Salātiem parasti lieto sulīgās saldo sīpolu šķirnes.

Iesākts sīpols paliks svaigs, ja to ar griezto pusi uz leju noliks uz šķīvīša, kas apkaisīts ar sāli.

Lai, sīpolus cepot, tie iegūtu zeltainu nokrāsu un nepiedegtu, tos apvārta kviešu miltos.

Ar sīpolu miziņu novārījumu var iekrāsot buljonu. Sīpolus vislabāk griezt uz plastmasas vai keramikas dēlīša, jo tas neiesūc sīpolu sulu. Pirms sīpolu griešanas nazi vajag norīvēt ar sāli.

Lieto ari zaļos lociņus, kas savā ziņā ir vēl veselīgāki par sīpoliem — satur vairāk C vitamīna. Sīpoli un loki ir preteingas līdzeklis, lieto pretgripas profilaksei, ārstē C vitamīna avitaminozi. 1924. gadā V. Nikoļskis, kas ļoti interesējās par ārstniecības augiem, rakstīja: "Krievijā vienkāršie ļaudis ēd sīpolus ar maizi, klāt piedzerdami kvasu, tāpēc šie cilvēki ir veselīgi, viņu sejas ir svaigas, zobi spēcīgi."

Pret kuņģa iekaisumiem, vēdera aizcietējumiem un hemoroīdiem ļoti labi palīdz lociņu sula — 4 reizes dienā pa 1 tējkarotei pirms ēšanas. Ar lokiem ārstē arī hipertoniju, aterosklerozi, jo tie samazina holesterīna daudzumu asinīs. Lokos ir 30 mg/100 g C vitamīna. Ziemai maurlociņus var iestādīt arī podiņos, tie ataug pat nogriezti vairākas reizes.

Aptiekās var nopirkt sīpolu izvilkumu spirtā. Šim preparātam piemīt an- libakteriālas īpašības, tas stimulē muskulatūras nostiprināšanos, veicina kuņģa sekrēciju, uzlabo cilvēka pašsajūtu. Preparāts domāts tiem cilvēkiem, kas slimo ar zarnu trakta slimībām, vēdera aizcietējumiem. Jālieto pa 20 pilieniem trīs reizes dienā pirms ēšanas. Sīpoli palīdz arī pret zarnu parazītiem.

Gruzijas tautas medicīna ir pierādījusi, ka sīpolu sula kopā ar medu uzlabo redzi.

Sīpolloku salāti ar olu

Lociņus sīki sagriež un pievieno tāpat sagrieztu olu, citronu sulu, dilles, ii|u vai krējumu.

100 g sīpolloku, 2 olas, 1 ēdamkarote citronu sulas vai rabarberu sulas, dilles, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Cepeškrāsnī cepti sīpoli

Sīpolus ar visu mizu cep cepeškrāsni mīkstus. Pasniedz pie dārzeņu ēdieniem vai pie tomātiem.

Sīpolu zupa franču gaumē

Sīpolus sviestā vai margarīnā izcep mīkstus, pievieno ķimeņu novārījumam, kurā vārīti arī skaidiņās sarīvēti burkāni. Pievieno dažādus zaļumus, kviešu karašas grauzdiņus (karašas šķēles sagriež kubikos, apcep sviestā gaiši brūnus).

3 sīpoli, 2 burkāni, 1 tējkarote ķimeņu, 50 g sviesta, zaļumi, 1 kviešu karaša, 1 litrs ūdens.

ĶIPLOKI

Ķiplokiem ir liela antibakteriāla darbība. Ja pakožļā ķiploka daiviņu, pie- i as minūtēs visi mikroorganismi mutes dobumā aiziet bojā. Svaigi ķiploki satur fermentus, A, B, B,, B,, C vitamīnus. Tajos ir daudz vērtīgu mikroelementu. Ķiplokos ir organiskie savienojumi flavoni, kas pazemina arteriālo īsinsspiedienu. Ķiploku tinktūra samazina cukura daudzumu asinīs.

Mūsdienu medicīnā ķiploku izvilkumu lieto kuņģa un zarnu slimību, hipertonijas, aterosklerozes ārstēšanai. Ķiploku preparātus

nedrīkst lietot cilvēki, kas slimo ar nieru slimībām.

Ķiploki ar sieru

Sīki sarīvētiem ķiplokiem pievieno skaidiņās sarīvētu sieru, ķimenes, zaļumus, krējumu.

2 ķiploku daiviņas, 100 g siera, zaļumi, ķimenes, krējums pēc vajadzības.

Ķiploki ar bietēm

Sīki sarīvētiem ķiplokiem pievieno skaidiņās sarīvētas bietes, skābus gurķus, ķimenes, eļļu, zaļumus.

2 ķiploka daiviņas, 1 vārīta biete, 1 tējkarote ķimeņu, 2 skābi gurķi, zaļumi, eļļa.

Ķiploki ar biezpienu

Sīki sarīvētiem ķiplokiem pievieno biezpienu, kas sajaukts ar krējumu.

2 daiviņas ķiploku, 200 g biezpiena, 4 ēdamkarotes krējuma.

Ķiploki ar lapu salātiem

Salātus sīki saplucina, pievieno lokus, dilles, kefīru un nedaudz krējuma vai franču mērci, kurā iejaukts sarīvēts ķiploks.

100 g lapu salātu, 5 loki, 10 g diļļu, 50 g mērces, 1 daiviņa ķiploka.

ĶIRBJI

Ķirbim ir vislielākie augļi. Dienvidos izaug pat līdz 100 kg smagi ķirbji. Ķirbji ir dziednieciski — ārstē sirds un asinsvadu slimības, sklerozi, aptaukošanos, nieru, locītavu slimības, atjauno vielmaiņu, jo satur ļoti daudz dažādu minerālsāļu, sevišķi kālija sāļus, mikroelementus, vitamīnus.

Ķirbji izceļas ar karotlna bagātību, rūpniecībā tos izmanto A vitamīna ieguvei. Veselīgas ir arī ķirbju sēklas, kas satur eļļu un tajā šķīstošus vitamīnus, olbaltumvielas. Ķirbju sēklas lieto pret zarnu parazītiem, arī pret lenteni.

Ķirbjiem ir samērā neliels kokšķiedras un liels ūdens saturs, tādēļ tie maz kairina kuņģi un zarnas. Tie izvada no organisma ūdens pārpalikumu. Ķirbji un kabači satur daudz kālija sāļu (170 mg/100 g).

Ķirbju salāti

Nomizotu ķirbi sarīvē skaidiņās, pārlej ar citronu, cidoniju vai dārzeņu sulu, ļauj pāris stundas ievilkties. Pēc garšas pievieno medu.

300 g ķirbja, 0,5 glāzes sulas, 10 g medus.

Ķirbju salāti ar āboliem

Ķirbi sarīvē skaidiņās un pievieno tāpat sarīvētu skābu ābolu, sīpolus, zaļumus, krējumu vai citronu sulu.

300 g ķirbju, 300 g skābu ābolu, 1 sīpols, zaļumi, krējums vai citronu sula pēc garšas.

Ķirbju salāti ar skābiem kāpostiem

Ķirbi sarīvē skaidiņās un pievieno skābus kāpostus, sasmalcinātus

sīpolus, zaļumus, ķimenes, eļļu vai krējumu.

300 g ķirbju, 1 glāze skābētu kāpostu, 1 sīpols, 1 tējkarote ķimeņu, zaļumi, eļļa vai krējums pēc vajadzības.

Ķirbju salāti ar ķiršiem

Ķirbi sarīvē skaidiņās un pievieno sīki sagrieztus ķiršus ar visu sulu tik daudz, lai pazustu ķirbju piegarša. (Ja ķirši skābi, pievieno medu pēc garšas.)

Ķirbju salāti ar āboliem

Ķirbi sarīvē skaidiņās, pievieno tāpat sarīvētus skābus ābolus, sīki sarīvētus burkānus, medu pēc garšas (ja mazāk — būs salāti, ja vairāk — saldais ēdiens, ko var ēst tāpat vai ar putukrējumu).

300 g ķirbju, 200 g ābolu, 100 g burkānu, medus.

Ķirbju "brīnums"

Ķirbi sarīvē skaidiņās, pārlej ar citronu, cidoniju, rabarberu vai dzērveņu sulu, pievieno medu, ļauj 2 stundas ievilkties, liek uz liela lēzena šķīvja 2 cm biezā kārtā, pārklāj ar biezu putukrējuma kārtu, rotā ar svaigām vai konservētām ogām, augļiem.

300 g ķirbja, 200 g skābas sulas, 100 g medus, 200 g putukrējuma, ogas, augļi.

Ķirbju krēms

Ķirbi sīki sarīvē, pievieno jebkuru augļu sulu, citronu miziņas pulveri, medu, izšķīdinātu želatīnu, iecilā saputotu putukrējumu, lej formās un sastindzina. Pasniedz ar ogu mērci vai pienu.

300 g ķirbja, 100 g medus, 2 ēdamkarotes želatīna, 200 g sulas, 200 g putukrējuma, citronu miziņas pulveris.

Ķirbju uzputenis

Ķirbi sīki sarīvē, sajauc ar medu un dzērveņu sulu, pievieno samērā šķidrai mannas biezputrai un saputo. Pasniedz ar pienu.

300 g ķirbja, 200 g medus, 200 g dzērveņu sulas, 1 litrs mannas biezputras, piens pēc vajadzības.

Ķirbju sambuks

Ķirbi sīki sarīvē, sajauc ar medu, dzērveņu sulu, pievieno olu baltumus un puto stingrās putās. Pasniedz, ar pienu.

1 glāze ķirbju masas, 50 līdz 100 g medus, 50 g dzērveņu sulas, 4 olu baltumi, piens.

Cepts ķirbis

Nomizotu ķirbi sagriež plānās šķēlītēs un cep eļļā vai sviestā caurspīdīgas. Pasniedzot var apliet ar krējumu, medu vai ievārījumu.

300 g ķirbja, 100 g eļļas, ievārījums, medus, krējums pēc vajadzības.

Cepts ķirbis miklā

Ķirbi sagriež plānās šķēlēs (tā, lai nazis spīd cauri), apviļā mīklā un cep eļļā gaiši brūnu. Pasniedz vai nu ar krējumu, ievārījumu vai medu.

Mīkla: 1 glāze ūdens, 1,5 glāzes miltu, 1 ola, 1 tējkarote sodas, 1 tējkarote askorbīnskābes, eļļa cepšanai.

Ķirbju pudiņš

Ķirbi sīki sarīvē, pievieno citronu sulu, citronu miziņu, olas, kas saputotas atsevišķi — baltums un dzeltenums, medu, miltus ar sodu, lej ar eļļu ieziestā formā un cep cepeškrāsnī gatavu. Pasniedz vai nu karstu, vai arī aukstu ar pienu.

300 g ķirbja, 100 g medus, 3 olas, 1 glāze rupjo miltu, 2 ēdamkarotes citronu miziņu pulvera, 50 g citronu sulas, naža gals sodas.

Ķirbju pankūkas

Ķirbi sīki sarīvē, pievieno citronskābi, sodu, olas, miltus, kādu garšvielu — citronu miziņu vai kanēli, vaniļu, pienu, liek ar ēdamkaroti sakarsētā eļļā un cep pankūkas. Pasniedz ar medu vai krējumu.

300 g ķirbja, 1 tējkarote citronskābes, 150 g piena, 1 glāze miltu, 3 olas, naža gals sodas, garšvielas, eļļa.

Ķirbju sulas kokteilis

Nr. 1

Ķirbju sulai pievieno aveņu sulu, minerālūdeni, medu, ledu, sakuļ, atdzesē ledusskapi aukstu.

200 g ķirbju sulas, 200 g aveņu sulas, 2 pudeles nesāļa minerālūdens, 50-100 g medus, 20 ledus gabaliņi.

Nr. 2

Ķirbju sulai pievieno citronu vai cidoniju sulu, medu, minerālūdeni vai uzgāzē no šifona, ledu.

200 g ķirbju sulas, 50 g citronu vai cidoniju sulas, 50-100 g medus, 1 pudele minerālūdens, 10 ledus gabaliņi. (Ledu var sasaldēt ari krāsainu, pievienojot ūdenim dažādas ogu sulas.)

Nr. 3

Ķirbju sulai pievieno rabarberu sulu vai citronu miziņu pulveri, medu, minerālūdeni, ledu.

200 g ķirbju sulas, 100 g rabarberu sulas, 50-100 g medus, garšvielas, 1 pudele minerālūdens, ledus.

Nr. 4

Ķirbju sulai pievieno saldējumu vai sakuļ mikseri.

200 g ķirbju sulas, 200 g saldējuma.

Nr. 5

Ķirbju sulai pievieno citronu sulu, citronu eļļu, saldējumu un sakuļ.

200 g ķirbju sulas, 50 g citronu sulas, daži pilieni citronu eļļas pēc garšas, 200 g saldējuma.

Nr. 6

Ķirbju sulai pievieno citronu sulu vai eļļu, medu, ledusskapī stipri

atdzesētu pienu (ja piens nebūs pietiekami atdzesēts, sula to saraus ziedos), sakuļ mikserī, pievieno ledu.

200 ķirbju sulas, 50 g citronu sulas vai eļļa pēc garšas, 50 g medus, 200 g atdzesēta piena, 10 ledus gabaliņi.

Ķirbju bole

Ķirbju sulai pievieno dzērveņu vai kādu citu skābu sulu, garšvielas, nesalu minerālūdeni, 0,5 litrus jebkura ogu kompota, ledu.

0,5 litri ķirbju sulas, 200 g medus, 0,5 litri skabas sulas, 0,5 litri ogu kompota, 1 pudele minerālūdens, 20 ledus gabaliņi.

Ķirbju salāti ar āboliem

Novārītus ķirbjus sagriež gabaliņos un samaisa ar sagrieztiem āboliem. Lai tie būtu "asāki", pievieno citronu vai apelsīnu sulu, bet saldumam medu. Visu pārkaisa ar sasmalcinātiem riekstiem.

500 g ķirbja, 3 āboli, 1 citrona sula, 3 ēdamkarotes medus, pus glāzes saberztu riekstu.

Ķirbju sautējums ar citronu sulu

Ķirbi sagriež kubikos un sautē cepeškrāsni mīkstus, pārlej ar citrona sulu. Gatavu pārlej ar medu, pārkaisa ar kanēli.

500 g ķirbja, 1 citrona sula, 200 g medus, kanēlis.

Ķirbju sautējums ar riekstiem

Ķirbi sagriež kubikos, izvāra mīkstu, pievieno medu, citrona sulu un sīki sasmalcinātus valriekstus.

500 g ķirbja, 200 g valriekstu, 200 g medus, 1 citrona sula.

PURAVI

Divgadīgs sīpolaugs. Kultivē kā garšaugu. Augu uzglabājot, C vitamīna daudzums nevis samazinās, bet pieaug.

Lieto dietoloģijā pie nierakmeņiem, aknu slimībām, žultsakmeņiem, arī pret aptaukošanos. Zaļā veidā var pievienot otrajiem ēdieniem un salātiem. Atsevišķi tos var sautēt nerafinētā eļļā.

Tautas medicīnā lieto pret reimatismu, podagru, hipertoniju, vēdera aiz- cictējumiem, aterosklerozi, spēka izsīkumu, vājumu. Šķīdina žults un nierakmeņus.

Puravu salāti

Nr. 1

Puravus sagriež ripiņās, pievieno sīki sagrieztus ābolus, mērci vai krējumu.

100 g puravu, 1 ābols, krējums vai mērce pēc vajadzības.

Nr. 2

Puravus sagriež ripiņās, pievieno sagrieztu ābolu, vārītu olu, dilles, krējumu.

100 g puravu, 1 vārīta ola, 1 ābols, dilles, krējums pēc vajadzības.

Nr. 3

Puravus sagriež ripiņās, pievieno sīki sagrieztus svaigus gurķus, dilles, krējumu vai eļļas mērci.

100 g puravu, 2 svaigi gurķi, dilles, mērce vai krējums pēc vajadzības.

Nr. 4

Puravus sagriež ripiņās, pievieno sīki sagrieztus tomātus, dilles, krējumu vai mērci.

2 puravi, 2 tomāti, dilles, krējums vai mērce pēc vajadzības. Nr. 5

Puravus sagriež ripiņās, pievieno biezpienu, ķimenes, krējumu.

2 puravi, 100 g biezpiena, ķimenes, krējums pēc vajadzības.

Nr. 6

Puravus sagriež ripiņās, pievieno sīki sakapātas vārītas vai sālītas sēnes, ķimenes, dilles, krējumu vai kādu mērci.

2 puravi, 1 glāze sēņu, 1 tējkarote ķimeņu, 50 g diļļu, krējums vai mērce pēc vajadzības.

Nr. 7

Puravus sagriež ripiņās, pievieno franču mērci, dilles.

2 puravi, 4 ēdamkarotes franču mērces, 50 g diļļu.

Nr. 8

Puravus sagriež ripiņās, pievieno sasmalcinātus valriekstus, granātu sulu, sīki sarīvētus ķiplokus, eļļu.

2 valrieksti, 1 puravs, 2 ēdamkarotes granātu sulas, 2 ēdamkarotes eļļas, 1 daiviņa ķiploka.

PĀKŠAUGI

Pākšaugi ir ļoti vērtīgi, jo satur daudz olbaltumvielu, kas ir pilnvērtīgas aminoskābju ziņā, satur ogļhidrātus, minerālvielas un B grupas vitamīnus. 100 g pupiņu satur 22 g olbaltumvielu (zaļās pākstīs). Nenobriedušās pupās 6 g uz 100 g pupiņu. No minerālvielām pākšaugos pārsvarā ir kālijs un fosfors (100 g pupiņu — 1100 mg kālija), no vitamīniem galvenā nozīme ir B grupas vitamīniem. Lai saīsinātu pupu un pupiņu vārīšanās laiku un saglabātu to formu, tās iepriekš 8 līdz 12 stundas mērcē aukstā ūdenī. Mērcēša- nas laikā visu pākšaugu sēklas palielinās apmēram divas reizes. Mērcējot ūdens temperatūra nedrīkst pārsniegt 15°C, pretējā gadījumā pākšaugu sēklas sāks rūgt un pēc tam slikti izvārīsies. Pākšaugus vārot, nav ieteicams pievienot sodu, tā stipri saīsina vārīšanās laiku, bet tajā pašā laikā pasliktina pākšaugu garšu un noārda B, vitamīnu. Ja pākšaugiem vārīšanās laikā pielej aukstu ūdeni, to izvārīšanās stipri paildzinās. Ūdenī, kurā vāra pākšaugus, garšas uzlabošanai var ielikt garšaugus, arī burkānus un pētersīļus. Pākšaugu pākstis kļūst maigas, ja tām sautējot pielej pienu vai saldu krējumu, kas ir pat labāk. Pupiņu pākstīm pirms vārīšanās nogriež dzīslas, sagriež 3-4 daļās vai sasmalcina skaidiņās.

PUPAS

Sēklās daudz olbaltumvielu, taukvielu, ogļhidrātu, dažādu fermentu, minerālvielas, B grupas vitamīni, askorbīnskābe. Sēklu

ekstraktam ir pretau- dzēja aktivitāte.

Tautas medicīnā lieto pret klepu, caureju, gremošanas trakta iekaisumiem (pupu novārījumu vai vārītas pupas), kā diurētisku līdzekli (sēklu novārījumu), ārīgi lieto brūču dziedināšanai (pienā vārītas sasmalcinātas sēklas), pret ādas iekaisumiem, augoņiem (karstus pupu miltus), sejas ādas kopšanai (mazgā seju sēklu uzlējumā).

Pupu darbība ir savelkoša, urindzenoša, lieto pret iekaisumiem. Pupu ēdieniem ir augsta kaloritātc.

Sautētu pupiņu salūti ar siļķi

Pupiņas sautē nelielā ūdens daudzumā. Notecina uz sieta. Liek salātu traukā, pievieno sīki sagrieztu siļķi bez asakām, sasmalcinātus sīpolus, pārkaisa pētersīļu zaļumus. Apslaka ar citronu sulu, kas atšķaidīta ar ūdeni.

500 g pupiņu, 250 g siļķu, 1 sīpols, pētersīļu zaļumi, 1 ēdamkarote citronu sulas, 0,5 glāzes ūdens.

Pupiņu salāti ar ķiplokiem

Vārītām pupiņām pievieno ķimenes, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, saspaidītus ķiplokus, krējumu vai eļļu.

0,5 litri pupiņu, 1 sīpols, 3 daiviņas ķiploku, 1 tējkarote ķimeņu pulvera, zaļumi, 4 ēdamkarotes krējuma vai eļļas.

Pupiņu salāti ar pētersīļiem

Vārītām pupiņām pievieno sīki sagrieztus sīpolus, lokus, dilles, ķimeņu |)ulvcri, skābus gurķus, pētersīļu saknes, kas sarīvētas skaidiņās, eļļu vai krējumu.

0,5 litri pupiņu, 1 sīpols, loki, dilles, ķimeņu pulveris pēc garšas, 1 pēter- llļa sakne, 1 skābs gurķis, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Pupiņu salāti ar selerijām

Vārītām pupiņām pievieno sīki sarīvētas seleriju saknes, sīki sakapātus Nlpolus, skābus gurķus vai citronu sulu, lokus, dilles, mārrutkus, pētersīļus, ne Ir riju zaļumus, eļļu vai krējumu.

0,5 litri pupiņu, 1 sīpols, 1 selerijas sakne, 1 skābs gurķis vai 1 tējkarote i ilronu sulas, 1 ēdamkarote mārrutku, zaļumi, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Pupiņu salāti ar skābiem kāpostiem

Vārītām pupiņām pievieno sīki sagrieztus skābus kāpostus, sīpolus, pē- leistļu, seleriju zaļumus un saknes, kas sīki sarīvētas, ķimeņu pulveri, dilles, lokus, mārrutkus, eļļu vai krējumu.

0,5 litri pupiņu, 1 sīpols, loki, dilles, pētersīļi, selerijas (zaļumi), 1 sarīvēta pētersīļu sakne, 0,5 seleriju saknes, 1 ēdamkarote sīki sarīvētu mārrutku. I ēdamkarotes eļļas vai krējuma, 1 glāze skābu kāpostu, 1 tējkarote ķimeņu pulvera.

Pupiņu salāti ar tomātu sulu

Vārītām pupiņām pievieno sīki sagrieztus skābus gurķus, sīpolus,

dilles, lūkus, pētersīļu un seleriju zaļumus un rīvētas saknes, ķimenes, tomātu sulu u/. pusi ar krējumu vai tomātu sulu ar eļļu.

0,5 litri vārītu pupiņu, 1 sīpols, 1 tējkarote ķimeņu, dilles, loku, pētersīļu un seleriju zaļumi pēc garšas, 1 skābs gurķis, 6 ēdamkarotes tomātu su- las, 3 ēdamkarotes eļļas vai 3 ēdamkarotes krējuma, sajaukta ar I ēdamkarotēm tomātu sulas.

Pupiņu salāti ar bietēm

Vārītām pupiņām pievieno sīki sagrieztu vārītu bieti, zaļumus, ķimenes, • iki sakapātus sīpolus, skābus gurķus vai kāpostus, eļļu vai krējumu.

0,5 litri vārītu pupiņu, 1 vārīta biete, 1 sīpols, zaļumi, 1 tējkarote ķimeņu, I skābs gurķis vai 1 glāze skābu kāpostu, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Pupiņu salati ar kartupeļiem

Vārītām pupiņām pievieno sīki sagrieztus vārītus kartupeļus, skābus gur ķus (var ari svaigus gurķus un tomātus), sīpolus, zaļumus, ķimenes pēc garļ šas. Ja vēlas, var pievienot sīki sakapātus ķiplokus, krējumu vai eļļu.

0,5 litri pupiņu, 3 kartupeļi, 2 gurķi (skābi), 1 svaigs gurķis, 3 tomāti 1 sīpols, zaļumi, 1 pētersīļu sakne vai gabaliņš selerijas saknes, ķimenes mārrutki pēc garšas, 4 ēdamkarotes eļļas vai krējuma.

Pupu biezenis ar tomātiem un sīpoliem

Novāra pupas. Pievieno eļļā apceptus sīpolus un tomātus. Var pievienoˆ arī saberztu ķiploku, zaļumus. Visu sautē 10 minūtes.

400 g vārītu pupu, 4 sīpoli, 100 g sviesta, 200 g tomātu, 2 daiviņas ķip loku, zaļumi.

Pupas ar sviestu un sīpoliem

Pupas 5-8 stundas mērcē un pēc tam vāra mīkstas. Pievieno zaļumusJ Apkaisa ar melnajiem pipariem, sajauc ar sagrieztiem, sviestā apceptiem sī-ļ poliem.

200 g pupiņu, 2 sīpoli, 50 g sviesta, naža gals melno piparu, zaļumi. Pupu biezenis

Pupas 5-8 stundas mērcē, vāra mīkstas. Kad gatavas, saberž bļodā ar ko-J ka karoti, pievieno sviestu. Var pievienot arī taukvielās apceptus sīpolusˆ Labi sajauc, pārkaisa ar zaļumiem.

0,5 litri pupiņu vai pupu, 2 sīpoli, 50 g sviesta, zaļumi.

Pupu kotletes

Verdošā pienā smalkā strūkliņā ieber mannu un maisot savāra mannas ļ biezputru.

Sagatavo pupu biezeni (skat. iepriekš), to samaisa ar karstu mannas biez-ļ putru, olām, sviestā apceptiem sīpoliem. No masas veido kotletes, apviļā ļ miltos un cep no abām pusēm uz pannas. Pasniedzot var pārliet ar tomātu mērci vai skābu krējumu.

400 g pupiņu biezeņa, 100 g sviesta, 2 glāzes mannas biezputras

pagatavošanai — 0,5 litri piena, 150 g mannas, 2 olas, 2 ēdamkarotes kviešu miltu, 2 sīpoli, 200 g tomātu mērces vai skāba krējuma, eļļa cepšanai.

Pupu pankūkas

No vārītām pupām pagatavo biezeni. Karstam biezenim pievieno olas, avicstu, pienā izšķīdinātu raugu, izsijātus kviešu miltus (pusi no sauso pupu masas), visu labi samaisa, līdz iegūst viendabīgu masu. Mīklu uz 2 stundām noliek siltā vietā, lai uzrūgst. Kad mīkla uzrūgusi, cep pankūkas. Pasniedz ar •.kābu krējumu vai ķīseli.

400 g pupu, 50 g sviesta, 1 glāze piena, 2 olas, 200 g kviešu miltu, 20 g uuga, 100 g skāba krējuma.

Kāršu pupu biezeņzupa

Pupas pārlasa, nomazgā siltā ūdenī, pārlej ar aukstu ūdeni un atstāj uz K-12 stundām, pēc tam ūdeni nokāš, uzvāra, ieliek tajā pupas, notīrītus burkānus, pētersīļus, sīpolus un vāra uz mazas uguns, līdz kļūst mīkstas. Pēc tam burkānus, sīpolus, pētersīļus izņem, novārījumu izkāš, bet pupas un apceptus puravus izberž caur sietu, atšķaida novārījumu un uzvāra.

Miltus nedaudz uzkarsē sviestā, atšķaida ar karstu pienu un caur sietu ic- k j biezeņzupā, izmaisa, uzvāra un atstāj siltumā. Olu dzeltenumus sakuļ, atšķaida ar karstu pienu un ielej caur sietu zupā. Pievieno sviestu. Pie zupas pasniedz kviešu karašas grauzdiņus.

0,5 glāzes pupu, 1,5 glāzes ūdens, 2 burkāni, I pētersīlis, 1 sīpols, puse purava stublāja, 3 ēdamkarotes sviesta, 1 ēdamkarote kviešu miltu, 2 olu dzeltenumi, 1 glāze piena.

Pupiņu zupa

Uzvāra ūdeni kopā ar garšaugiem — pētersīļu, seleriju saknēm vai zaļumiem, sīpoliem, ķiplokiem, kaltētām dillēm, pievieno burkānus — vai nu veselus, vai sagrieztus ripiņās, kartupeļus, sagrieztus kubikos, 12 stundas mērcētas pupiņas, vāra visu mīkstu. Noceļ no uguns, izņem vārītos zaļumus un sīpolus, ķiplokus, pievieno sīki sagrieztus svaigus pētersīļus, selerijas, puravu zaļumus, lokus, dilles vai vēl kādus garšaugus, krējumu, sīki sagrieztus sīpolus, pēc garšas mārrutkus un sinepes, ķimeņu pulveri.

2 litri ūdens, 0,5 litri pupiņu, 2 kartupeļi, 2 burkāni, pa šķipsnai zaļumu vai sakņu — pētersīļu, seleriju, puravu, diļļu; 1 tējkaroti ķimeņu vai ķimeņu pulvera, 2 sīpoli (1 — vārīšanai, 1 — svaigā veidā), 1 ķiploks vārīšanai, ja vēlas, otrs zupas variants — 4 daiviņas ķiploku; trešais variants — 4 tomāti (vārīšanai), krējums, pētersīļi, selerijas, puravi, dilles, loki, mārrutki, sinepes pēc garšas.

Pupiņu (vai pupu) pikas

Nr. 1

Vārītas pupiņas samaļ, picmaļ vārītus kartupeļus, pievieno sīki sagriež tus sīpolus, ķimenes, zaļumus (dilles, pētersīļus, lokus), visu

samīca, vcid tcfteļa lieluma bumbas, apviļā kefīrā un sīki sagrieztos garšas zaļumos.

Pasniedz ar rūgušpienu vai kefīru un lapu salātiem.

0,5 litri pupiņu vai pupu, 1 sīpols, pētersīļi, selerijas, loki, dilles, purav pēc vajadzības, kefīrs, ķimenes, 2 vārīti kartupeļi.

Nr. 2

Iepriekšējai receptei pievieno 3 daiviņas lielo ķiploku, kas izspiesta caur spiedi.

Nr. 3

Vārītas pupiņas samal vai izberž caur caurduri, pievieno nedaudz ūdens, kurā pupiņas vārījās, smalkos melnos piparus, sīki sagrieztus sīpolus, zaļu-: mus un eļļu, veido pikas.

0,5 litri vārītu pupiņu, 1 sīpols, zaļumi, 2 ēdamkarotes augu eļļas (jebkuras).

ZIRNI

Zirņi satur daudz olbaltumvielu (23 g) un ogļhidrātu (53,3 g), galveno-ļ kārt cieti (46,5 g). Sausos zirņos ir tik pat daudz olbaltumvielu, cik vidēji treknā liellopu gaļā, bet kaloriju ziņā zirņi to gandrīz divas reizes pārsniedz, jo satur vēl daudz ogļhidrātu. Zaļajos zirņos ir mazāk olbaltumvielu (5 g) un ogļhidrātu (12,3 g). Zirņi bagāti ar kāliju, fosforu B grupas vitamīniem. Zaļajos zirņos ir arī karotīns (0,4 mg/100 g) un C vitamīns, folijskābe.

Zirņus vāra 1-1,5 stundas. Tie jāaplej ar aukstu ūdeni un jāvāra slēgtā traukā uz lēzenas uguns. Ja zirņi ir veci un ilgi turēti, tos var iepriekš izmērcēt, bet parasti tas nav nepieciešams. Vārīšanas laikā nav ieteicams pievienot aukstu ūdeni, tad zirņi kļūs negaršīgi.

Ja no vārītiem zirņiem jāizgatavo biezenis, tie jāizberž caur sietu vai jāsaspaida karsti, neļaujot atdzist, tad biezenis būs vienveidīgs, bez kunkuļiem.

Zirņu pākstis labāk saglabā krāsu, ja tās vāra lielā ūdens daudzumā.

Konservētos zaļos zirnīšus ieteicams sildīt kopā ar novārījumu, bet pēc tam novārījumu noliet.

Svaigus saldētus zirņus vajag iemērkt verdošā ūdenī, iepriekš ncatkausē- jot — tie būs garšīgāki un saglabāsies vairāk vitamīnu.

Dietoterapijā zirņus lieto kā aminoskābēm un fosforu bagātu produktu (■ārīgu darba strādniekiem un tiem, kas mācās. Kā kalorijām bagātu iesaka iiukstā laikā un ziemas periodā.

Zirņu salāti

Nr. 1

Mērcētus zaļos vai dzeltenos zirņus vāra mīkstus, nosusina un pievieno sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, ķimeņu pulveri, krējumu.

0,5 litri zirņu, 1 sīpols, zaļumi pēc garšas, 1 tējkarote ķimeņu pulvera, krējums, sinepes, mārrutki pēc garšas.

Nr. 2

Mērcētus zaļos vai dzeltenos zirņus vāra mīkstus, nosusina un pievieno sīki sagrieztus svaigus gurķus, sīpolus, zaļumus, ķimeņu pulveri, sinepes, mārrutkus pēc garšas, krējumu.

0,5 litri zirņu, 1 sīpols, 2 svaigi gurķi, 1 tējkarote ķimeņu pulvera, zaļumi, krējums pēc garšas.

Nr. 3

Vārītiem zirņiem pievieno sīki sagrieztus tomātus, sīpolus, pētersīļus, lokus, dilles, selerijas, ķimeņu pulveri, mārrutkus pēc garšas, eļļu vai krējumu.

200 g vārītu zirņu, 3 tomāti, 1 sīpols, gabaliņš mārrutku saknes, I tējkarote ķimeņu pulvera, pētersīļi, loki, dilles, selerijas pēc garšas, eļļa, krējums vai kāda no mērcēm.

Nr. 4

Vārītiem zirņiem pievieno ar spiedi izspiestus ķiplokus, sīki sagrieztus skābus gurķus, sīpolus, dilles, pētersīļus, lokus, eļļas vai krējuma mērci.

1 glāze vārītu zirņu, 1 daiviņa ķiploku, 1 skābs gurķis, 1 sīpols, zaļumi, eļļa, krējums vai mērce pēc vajadzības.

Nr. 5

Vārītiem zirņiem pievieno sīki sarīvētas seleriju saknes, sīki sagrieztus skābus gurķus, sīpolus, pētersīļu, seleriju zaļumus, dilles, mārrutkus, lokus, eļļas vai krējuma mērci.

200 g zirņu, 1 selerijas sakne, 2 skābi gurķi, 1 sīpols, seleriju, pētersīļu zaļumi, dilles, loki, mārrutki pēc garšas, eļļas vai krējuma mērce pēc vajadzības.

Nr. 6

Vārītiem vai konservētiem zaļiem zirnīšiem pievieno smalki sarīvētus burkānus (nevārītus), sīki sagrieztus zaļumus, krējumu vai kādu mērci.

200 g zaļo zirnīšu, 2 burkāni, zaļumi, krējums pēc vajadzības.

Nr. 7

Vārītiem vai konservētiem zaļajiem zirnīšiem pievieno sīki sagrieztus nevārītus puķkāpostus, sīpolus, zaļumus, olas, krējumu vai kādu mērci.

200 g zaļo zirnīšu, I puķkāposts, 1 sīpols, 1 ola, zaļumi, krējums vai mērce pēc vajadzības.

Nr. 8

Vārītiem vai konservētiem zaļajiem zirnīšiem pievieno sīki sagrieztus ābolus, sīki sarīvētus burkānus, krējumu, zaļumus.

200 g zaļo zirnīšu, 1 burkāns (nevārīts), zaļumi, krējums vai mērce pēc vajadzības.

Nr. 9

Zaļos zirņus vāra mīkstus, notecina un pievieno sīki sagrieztus

vārītus burkānus, kartupeļus, bietes, skābus gurķus, mērci, zaļumus.

200 g vārītu zirņu, 1 burkāns, 1 biete, 1 sīpols, 3 skābi gurķi, zaļumi, 1 vārīts kartupelis, mērce vai krējums pēc vajadzības.

Nr. 10

Vārītiem vai konservētiem zaļiem zirnīšiem pievieno sīki sagrieztus burkānus, ābolus, sarīvētas seleriju saknes, krējumu vai mērci.

200 g zaļo zirnīšu, 1 sīpols, zaļumi, 2 burkāni, 1 selerijas sakne, mērce vai krējums pēc vajadzības.

Nr. 11

Konservētiem zaļiem zirnīšiem pievieno sīki sagrieztus vārītus burkānus, sīpolus, zaļumus, mārrutkus, svaigus gurķus, krējumu vai kādu mērci.

1 glāze zaļo zirnīšu, 2 vārīti burkāni, 1 sīpols, 1 tējkarote mārrutku, 1 svaigs gurķis, zaļumi, krējums vai mērce pēc vajadzības.

Šķelto zirņu zupa

Vārošā ūdenī liek kaltētus garšaugus — pētersīļus, selerijas, dilles, saknes vai zaļumus, sīpolus, ķiplokus, ķimenes, burkānus, kartupeļus, mērcētus šķeltos zirņus un visus vāra mīkstus. Noceļ no uguns un pievieno sīki sagrieztus svaigus sīpolus, dažādus zaļumus, ja vēlas —• krējumu vai tomātu kuIu.

50 g garšaugu, 2 sipoli, 1 ķiploks, 1 tējkarote ķimeņu, 2 burkāni, 2 kartupeļi, 0,5 litri mērcētu zirņu (šķeltie vai apaļie), krējums vai tomātu sula

pēc garšas.

Zirņu zupa

Mērcētus zirņus izvāra mīkstus, izberž caur caurduri, pievieno sviestā apceptus sīpolus un pētersīļu sakņu ripiņas, zaļumus, krējumu.

300 g zirņu, 2 sīpoli, 1 pētersīļa sakne, zaļumi, krējums pēc garšas.

Zaļo zirnīšu sautējums

Burkānus kopā ar puķkāpostiem vai zaļajiem zirnīšiem sautē sviestā un ūdenī mīkstus, pievieno sīki sagrieztus sīpolus, dilles, krējumu.

2 burkāni, 200 g zaļo zirnīšu, 1 puķkāposts, nedaudz ūdens, zaļumi, krējums pēc garšas.

Zirņu un burkānu sautējums

Zirņus izvāra pusmīkstus un pievieno skaidiņās sarīvētus burkānus, sviestu, dilles, sīki sagrieztus sīpolus un sautē mīkstus. Noceļ no uguns un pievieno sīki sagrieztus zaļumus, krējumu.

200 g zirņu, 2 burkāni, 1 sīpols, 100 g sviesta, 50 g diļļu, zaļumi, krējums pēc garšas.

Zirņu biezenis

Šķeltos zirņus kopā ar sīpoliem, ķiplokiem, kaltētām dillēm vāra,

līdz zirņi izšķīst. Izņem sīpolus, ķiplokus, piegriež svaigu sīpolu, ja vēlas, biezeni var samīcīt, pievieno sīki sagrieztas dilles, pasniedz ar sviestu vai krējumu.

1 litrs šķelto zirņu, 100 g sviesta, 1 sīpols, 1 ķiploks, dilles, krējums pēc

garšas.

Zirņu veltnīši

Jebkurus zirņus novāra un samaļ kopā ar vārītiem burkāniem, sīpoliem, olām, mannu, samīca, veido veltnīšus, apviļā rīvmaizē un cep uz pannas sviestā brūnus. Pasniedz ar krējumu.

500 g zirņu, 5 burkāni, 3 olas, pus glāzes mannas, 100 g sviesta, 200 g

krējuma.

SĒNES

Sēnes satur dažādus minerālsāļus, mikroelementus, bioloģiski aktīvas vielas, šķiedrvielas, olbaltumvielas. Sēnes jāapstrādā tā, lai šīs vielas neietu bojā. Ir sēnes, kuras var lietot bez termiskās apstrādes, tās var un arī vajag lietot uzturā svaigā veidā salātos vai uz sviestmaizēm. Lūk, sēnes, kuras var lietot bez termiskās apstrādes: 1) baravikas (ar brūnām cepurītēm), 2) priežu bekas, 3) sviesta bekas, 4) šampinjonus, 5) čigānietes, 6) saulsardzes.

Sēnes konservē arī ziemai. Vislabākais konservēšanas veids, kad vismazāk iet bojā sēņu vērtīgās bioloģiskās vielas, ir sēņu kaltēšana. Kaltē tās sēnes, kuras var cept bez iepriekšējas novārīšanas: 1) gailenes, 2) atmatencs, 3) visa veida bekas (sviesta, priežu, apšu), 4) šampinjonus, 5) saulsardzencs, 6) rudmieses, 7) baravikas, 8) apšu bekas u.c. Sēnes karsē stipri sakarsētā cepeškrāsnī (bet ne tik karstā, lai tās sāktu cepties). Žāvējot lēnā siltumā, sēnēs iemetas tārpi. Uzglabā sausā vietā drēbju maisiņos vai burkās. Pirms lietošanas var samalt pulverī. Pulveri lieto ari kā garšvielu pie dažādiem ēdieniem.

Ceptas sēnes

Baravikas vai šampinjonus (ari rudmieses) notīra, nomazgā, noplaucē un caurdurī notecina. Sagriež palielos gabalos, apsāla un no abām pusēm apcep eļļā, pārkaisa ar miltiem un vēl apcep. Pasniedzot pārkaisa ar zaļumiem.

500 g sēņu, 4 ēdamkarotes miltu, eļļa cepšanai.

Sēņu soļanka

Svaigus kāpostus sagriež, saliek sautējamā traukā, pievieno sviestu, ūdeni, skābus ābolus, sautē 45 minūtes, pievieno tomātu sulu, skābus, šķēlēs sagrieztus gurķus, piparus (smalkos melnos), lauru lapas.

Sēnes notīra, nomazgā, 15 minūtes novāra, noskalo, sagriež šķēlēs, apcep eļļā, pievieno sīki sagrieztus, apceptus sīpolus.

Pannā liek pusi no kāpostu masas, tad sēnes, tad atlikušos

kāpostus, pārkaisa ar rīvmaizi, uzlej kausētu sviestu, liek cepeškrāsnī uz 5-10 minūtēm. Gatavus dekorē ar citronu šķēlītēm, zaļumiem.

Svaigo kāpostu vietā var ņemt skābos kāpostus, tad āboli nav nepieciešami. Svaigo sēņu vietā var ņemt sālītas vai sautētas sēnes.

1 kg svaigo kāpostu, 2 ēdamkarotes sviesta, 0,5 glāzes ūdens, 1 ābols, 0,5 glāzes tomātu sulas, 1 skābs gurķis, naža gals melno piparu, 2 ēdamkarotes rīvmaizes, 2 ēdamkarotes kausēta sviesta, zaļumi, citrons.

Kartupeļu un sēņu sacepums

Sautējamā pannā liek vienu kārtu ripiņās sagrieztu svaigo kartupeļu, otro kārtu veido sīki sagriezti apcepti sīpoli, kā trešo kārtu liek sviesta piciņas, ceturto kārtu veido sīki sagrieztas sēnes, apkaisa ar sāli, kā piekto kārtu atkal liek kartupeļus, virsū sviesta piciņas, dilles, uzliek vāku un cep cepeškrāsnī gatavu. Pārkaisa ar zaļumiem.

5 nevārīti kartupeļi, 500 g sēņu, 3 sīpoli, 100 g sviesta.

Kartupeļu un sēņu sautējums

Visu ņem tāpat kā sēņu sacepumā, tikai uzlej ūdeni, lai kārtojums ir pārklāts, un sautē cepeškrāsnī gatavu. Gatavam pievieno krējumu, zaļumus.

Griķu biezputra ar sēnēm

Kaltētas sēnes nomazgā, saliek sautējamā traukā, uzlej aukstu ūdeni un mērcē 2 stundas. Sīki sagriež vai samaļ, liek atpakaļ mērcējamā ūdenī, uzvāra. Pievieno griķus, sautē cepeškrāsnī 1 stundu. Pievieno sīki sagrieztus, eļļā izceptus sīpolus.

50 g kaltētu sēņu, 3 glāzes ūdens, 1,5 glāzes griķu, 2 sīpoli.

Kartupeļi ar sēnēm krējumā

Pagatavo sēnes krējumā pēc iepriekš aprakstītās receptes un liek kārtām sautējamā traukā ar plānās šķēlītēs sagrieztiem zaļiem kartupeļiem, cep cepeškrāsnī, līdz kartupeļi gatavi. Pārkaisa ar sīki sagrieztiem zaļumiem.

Sēņu salāti

Nr. 1

Svaigas vai vārītas sēnes sagriež sīki un pievieno sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, krējuma vai eļļas mērci.

1 glāze sēņu, 1 sīpols, zaļumi, mērce pēc vajadzības.

Nr. 2

Svaigas vai vārītas sēnes sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus ābolus, sīpolus, zaļumus, krējuma vai eļļas mērci.

1 glāze sēņu, 1 ābols, 1 sīpols, ķimenes, zaļumi, mērce pēc vajadzības.

Nr. 3

Svaigas vai vārītas sēnes sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztus tomātus,

sīpolus, zaļumus, ķimenes, krējuma vai eļļas mērci.

1 glāze sēņu, 1 tomāts, 1 sīpols, zaļumi, ķimenes, mērce pēc vajadzības

Nr. 4

Svaigas vai vārītas sēnes sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus ābolus, sīpolus, zaļumus, krējuma vai eļļas mērci.

1 glāze sēņu, 1 ābols, 1 sīpols, ķimenes, zaļumi, mērce pēc vajadzības.

Nr. 5

Svaigas vai vārītas sēnes sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztas bietes, sīpolus, zaļumus, krējuma vai eļļas mērci.

1 glāze sēņu, 1 sīpols, zaļumi, mērce pēc vajadzības, ķimenes, 1 vārīta biete. Var pievienot arī vienu sīki sagrieztu olu.

Nr. 6

Svaigas vai vārītas sēnes sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus vārītus kartupeļus, sīpolus, zaļumus, skābus gurķus, eļļas vai krējuma mērci, mārrutkus.

1 glāze sēņu, 2 vārīti kartupeļi, 1 sīpols, 1 skābs gurķis, zaļumi, mērce pēc vajadzības, mārrutki pēc garšas.

Sēņu salāti ar tomātu sulu

Svaigas vai sālītas sēnes sīki sagriež, pievieno tāpat sagrieztus sīpolus, dilles, ķiplokus, eļļu un nedaudz tomātu sulas mērci vai krējumu uz pusēm ar tomātu sulas mērci.

1 glāze sēņu, 1 sīpols, 50 g diļļu, 1 daiviņa ķiploku, 2 ēdamkarotes tomātu sulas mērces, 5 ēdamkarotes krējuma vai krējuma uz pusēm ar tomātu sulu pēc vajadzības.

Svaigu (kaltētu) sēņu sautējums ar kartupeļiem

Notīrītas, nomazgātas sēnes applaucē ar verdošu ūdeni, sagriež, apcep sviestā kopā ar sīki sagrieztiem sīpoliem. Nomizotus, nevārītus kartupeļus sagriež daiviņās, apcep un liek pie apceptām sēnēm sautējamā traukā, pārlej ar ūdeni tā, lai masa būtu apņemta, pievieno lauru lapas, dilles, pētersīļus, sautē 30 minūtes. Pievieno krējumu, sīki sagrieztus zaļumus. Svaigo sēņu vietā var ņemt arī kaltētas, izmērcē un samaļ.

500 g sēņu, 1 kg kartupeļu, 100 g sviesta, zaļumi, 4 sīpoli, 3 lauru lapas, 100 g krējuma.

RIEKSTI Valrieksti

Riekstu kodoli satur taukus (60-70%), olbaltumvielas, K un P vitamīnus, aminoskābes.

Uzturā iesaka rudeni un ziemā. Vajadzētu lietot aterosklerozes un diabēta slimniekiem, jo samazina holesterīna līmeni asinīs.

Preparāti no valriekstiem ir velkoši, uzbudinoši, tos lieto pret cingu, pret cērmēm. Valrieksti regulē kuņģa un zarnu trakta darbību.

Lazdu rieksti

Rieksti satur eļļu (50-60%), saharozi (2-5%), B grupas vitamīnus,

E vitamīnu, biotinu, olbaltumvielas.

Uzturā ieteicams lietot ziemā. Iesaka pret vājumu. Pret reimatismu kodolus lieto kopā ar medu.

Rieksti uzturā mazina vēdera uzpūšanos. Sasmalcinātus riekstus ar ūdeni lieto pret tuberkulozi, asiņainām krēpām. Riekstu c|ļu lieto epilepsijas gadījumos.

Rīvētus riekstus iesaka pievienot saldajiem ēdieniem. Tiem ir ļoti labas garšas īpašības.

Zemes rieksti

Satur taukus, eļļas (ap 60%) un olbaltumvielas (37%), aminoskābes, E vitamīnu, biotīnu, hollnu, karotīnamidus. Lieto uzturā ziemā. Iesaka aterosklerozes slimniekiem. Lieto pret kaulu deformācijām. Eļļu 100-200 g iesaka pret žultsakmeņiem, pie hemorāģiskās diatēzes.

ĀBOLI

Āboli ir veselīgi un izceļas ar savām ārstnieciskajām īpašībām. No seniem laikiem austrumu medicīnā bija novērojuši, ka āboli "dod spēku sirdij un kuņģim", "bērnu pasargā no vārguma". Ari modernā medicīna izmanto ābolus ārstnieciskos nolūkos uzturā.

Āboli satur vērtīgas organiskās skābes, vitamīnus, minerālsāļus un citas bioloģiski aktīvas vielas.

Ābolu salāti

Nr. 1

Ābolus sīki sagriež, pievieno rupji sarīvētas selerijas, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, mārrutkus, mērci vai krējumu.

2 āboli, 1 selerijas sakne, 1 sīpols, gabaliņš mārrutka saknes, ķimenesˆ zaļumi, krējums vai mērce.

Nr. 2

Ābolus sīki sagriež, pievieno skaidiņās sarīvētus burkānus, selerijas, slk sagrieztus puravus, zaļumus, krējumu vai kādu mērci.

2 āboli, 1 selerijas sakne, 1 burkāns, 1 puravs, zaļumi, krējums vai mērce pēc vajadzības.

Nr. 3

Ābolus sīki sagriež, pievieno skaidiņās sarīvētus burkānus, sīpolus, zaļumus, mārrutkus, lokus, dilles vai ķimenes, krējumu vai kādu mērci.

2 āboli, 1 burkāns, 1 mārrutka sakne, ķimenes (1 tējkarote), 1 sīpols, zaļumi, krējums vai mērce pēc vajadzības, loki.

Nr. 4

Ābolus sīki sagriež, pievieno 0,5 glāzes sīki sasmalcinātus valriekstus, sīpolus, zaļumus, 2 ēdamkarotes dzērveņu sulas, saldu krējumu.

3 skābi āboli, 1 sīpols, 2 ēdamkarotes dzērveņu sulas, 0,5 glāzes valriekstu (kodoli), salds krējums pēc vajadzības. Svaigo krējumu var

ņemt arī uz pusēm ar skābo.

Nr. 5

Ābolus sarīvē skaidiņās, pievieno sakapātus valriekstus, sieru, krējumu.

3-4 āboli, 100 g valriekstu, 50 g rīvēta siera, krējums pēc vajadzības.

Nr. 6

Ābolus sarīvē skaidiņās vai sīki sagriež, pievieno sīki sagrieztus vārītus kartupeļus, sīpolus, zaļumus, olas, sīki sarīvētus burkānus, ķimeņu pulveri, mārrutkus, krējumu vai eļļu. Ja vēlas, var pievienot ari sīki sagrieztus skābus gurķus.

2 āboli, 3 vārīti kartupeļi, 2 sīpoli, 1 ēdamkarote mārrutku, 1 tējkarote ķimeņu pulvera, 2 vārītas olas, 1 nevārīts burkāns, zaļumi, krējums vai eļļa pēc vajadzības.

Nr. 7

Ābolus sīki sagriež, pievieno skaidiņās sarīvētu sieru, sīki sagrieztus sīpolus, zaļumus, ķimenes, krējumu ar mārrutkiem.

1 skābs ābols, 200 g siera, 1 sīpols, 1 tējkarotē mārrutku, 1 tējkarotē ķimeņu, krējums un zaļumi pēc vajadzības.

Nr. 8

Ābolus sīki sagriež vai sarīvē skaidiņās, pievieno skaidiņās sarīvētas vārītas bietes, sīpolus, zaļumus, ķimenes, eļļu vai krējumu.

1 skābs ābols, 1 vārīta biete, 1 sīpols, zaļumi, 1 tējkarote ķimeņu, krējums vai eļļa pēc vajadzības.

Ābolu putas

Ābolus sīki sarīvē, pievieno medu, olu baltumus un puto stingrās putās. Pasniedz ar pienu.

1 glāze ābolu biezeņa, 4-5 olu baltumi, 100 g medus, 1 litrs piena.

Ābolu bole

Ābolu kompotam pievieno zemeņu vai aveņu sulu, ledu, minerālūdeni.

1 litrs ābolu kompota, 1 glāze zemeņu vai aveņu sulas, 20 ledus gabaliņi, 2 pudeles minerālūdens.

Ābolu sulas kokteilis

Nr. 1

Ābolu sulai pievieno saldējumu vai stipri atdzesētu pienu un saputo.

1 glāze ābolu sulas, 200 g saldējuma vai tik pat daudz piena.

Nr. 2

Ābolu sulai pievieno aroniju vai korinšu sulu, ledu un svaigas aroniju vai korinšu ogas.

1 glāze ābolu sulas, 1/4 glāzes aroniju vai korinšu sulas, 4 ledus gabaliņi, 1 glāze aroniju vai korinšu ogu.

Ābolu torte

Uz šķīvja izklāj rīvētas rupjmaizes kārtu, kas pārkaisīta ar kanēli, virsū liek skaidiņās sarīvētu ābolu kārtu, tad ievārījuma kārtu un atkal ābolu kārtu. Visu nosedz ar biezu putukrējuma kārtu, dekorē ar ābolu daiviņām, svaigām vai l«>mpota ogām.

1 kg ābolu, 0,5 litri ievārījuma, 1/4 klona maizes kukuļa, 0,5 litri putukrējuma, kompota ogas, 1 ēdamkarote kanēļa.

Ābolu "gardums"

Izcep smilšu mīklas plāceni, turpat uz pannas pārliek ar rīvētu ābolu masu, uzlej biskvīta masu un cep vēl cepeškrāsnī, līdz masa sastingusi un nelīp pie koka irbulīša. Pasniedz ar putukrējumu vai pienu.

0,5 litri ābolu masas, smilšu mīkla no 200 g sviesta, biskvīta mīkla no 5 olām, 0,5 litriem putukrējuma vai 1 litra piena.

Cepti āboli

Nr. 1

Āboliem nogriež "vāciņus" un izdobj vidu, ieber nedaudz kanēļa un cep mīkstus cepeškrāsnī, bet ne izšķīdušus. Saliek uz šķīvja, piepilda ar medu, atdzesē un visu pārklāj ar biezu putukrējuma kārtu, pārkaisa ar kanēli.

20 ābolu, 1 glāze medus, 3 ēdamkarotes kanēļa, 1 litrs putukrējuma.

Nr. 2

Ābolus cepšanai var piepildīt ar ievārījumu (medus vietā), pārējais tāpat kā iepriekšējā receptē.

Ābolu riņķīši

Ābolus sagriež ripiņās, izņem serdi, apviļā pankūku mīklā un vāra eļļā brūnus, atdzesē un pārlej ar medu.

1 kg ābolu, mīkla no 3 glāzēm piena, 6 glāzēm miltu, 4 olām, 1 litra eļļas, 100 g medus.

Ābolu cepums

Ābolus bez serdēm sagriež šķēlēs, pārlej ar medu, uzkaisa vaniļu un ļauj piesātināties. Pagatavo velmējamu mīklu, izveltnē, pārgriež 2 daļās. Vienu ripu ieklāj ar eļļu ieziestā formā, pārber ar āboliem, uzliek otru ripu, noziež ar olu un cep gatavu.

Mīklai: 2 olas, 1 glāze piena, 2 glāzes miltu, 200 g sviesta.

5 āboli, 1 paciņa vaniļas cukura, 200 g medus.

Ābolu Šarlote

Ar taukvielām ieziestu formu izklāj ar sausiņiem (arī sānu malas), pieber skaidiņās sarīvētus ābolus, pārlej ar medu, nosedz ar sausiņiem, pārliek ar sviesta piciņām, cep cepeškrāsnī 1 stundu. Var pasniegt gan aukstu, gan karstu, klāt dzer pienu.

Ābolu pīrāgs

Iejauc tik cietu miklu kā nūdelēm, sadala 4 daļās. Katru daļu izveltnē plānu kā papīru šķīvja lielumā. Vienu ripu ieklāj ar

taukvielām ieziestā pannā, pārziež ar sviestu, virsū liek otru ripu, kas no abām pusēm apziesta ar sviestu, kārtas atkārto. Ari virsējo ripu noziež ar sviestu, cep ļoti karstā cepeškrāsnī. Kad uz pannas izdalās sula, ar to bieži pārlaista pīrāgu. Cep tik ilgi, līdz sula iztecējusi un karamelizējusies (20 minūšu laikā jābūt gatavam).

Ābolu sacepums

Sviestu izkausē, sajauc ar pusi no medus un garšvielām, miltiem, pienu, uzkarsē, pieliek olu dzeltenumus, mīca gludu mīklu. Ābolus bez serdēm sagriež šķēlītēs, sajauc ar atlikušo medu, rozīnēm. Ar taukvielām ieziestā un rīvmaizi izkaisītā formā liek kārtu mīklas, kārtu ābolu, kārtu mīklas, kārtu ābolu, pārkaisa ar rīvmaizi, pārliek ar sviesta piciņām. Cep 1 stundu. Pasniedz karstu vai aukstu ar augļu vai vaniļas mērci.

1 glāze miltu, 150 g sviesta, 1/4 glāzes piena, 1 glāze medus, 2 olu dzeltenumi, 1 citrona miziņa, 0,5 kg ābolu, 50 g rozīņu, rīvmaize.

Paija ar āboliem

Smilšu miklu izveltnē un ieklāj veidnē (apmēram 25 cm diametrā). Biezpienu samaļ, pievieno vaniļu, miltus, pusi no medus, pienu, saputotus olu dzeltenumus, saputotus baltumus. Veidnē virs ripas uzber kārtu rīvmaizes, virs tās sīki sagrieztus vai sarīvētus ābolus ar medu un kanēli, pārlej ar biezpiena masu, pārliek ar sviesta piciņām. Virsū liek no mīklas izgrieztas strēmelītes, pārziež ar olu. Cep vidēji karstā cepeškrāsnī 30 minūtes.

Smilšu mikla no 1 paciņas margarīna.

Pildījumam: 200 g biezpiena, 2 olas, 1 ēdamkarote miltu, 100 g medus, vaniļa, 2 ēdamkarotes piena, kanēlis, 50 g sviesta, 5 āboli, 0,5 glāzes samaltu sausiņu, ola pārziešanai.

Āboli plīvurā

1. variants.

Āboliem izņem serdes, nomizo, apcep cepeškrāsnī mīkstus, bet ne izšķīdušus, pilda ar ievārījumu, pārlej ar saputotiem olu baltumiem, kam pievienots medus, liek cepeškrāsnī un pakaltē 15 minūtes, ābolus kārto uz lēzeniem traukiem un grezno ar krāsainām želejām.

10 ābolu, 1 glāze medus, 4 olu baltumi, kanēlis, ievārījums pēc vajadzības.

2. variants.

Ābolus pārlej ar šādu masu: olu dzeltenumus saputo ar medu, pievieno! kartupeju miltus, iecilā saputotus olu baltumus, pārlej ābolus. Ccpļ 10 minūtes.

6 olas, 1/4 glāzes medus, 2 ēdamkarotes kartupeļu miltu.

3. variants.

10 ābolus pārlej ar šādu masu: 1 glāzi salda krējuma sajauc ar 4 olu dzel-1 tenumiem, 1 ēdamkaroti miltu, 1 ēdamkaroti medus, 4 saputotiem olu baltumiem. Cep vidēji karstā krāsnī.

BIEZPIENA ĒDIENI Biezpiens ar redīsiem

Biezpienam pievieno krējumu un ripiņās sagrieztus redīsus. 200 g biezpiena, 50 g krējuma, 10 redīsu.

Biezpiens ar dillēm

Biezpienam pievieno krējumu un sīki sagrieztas dilles. 200 g biezpiena, 50 g krējuma, 50 g diļļu.

Biezpiens ar lokiem

Biezpienam pievieno krējumu, sīki sasmalcinātus lokus. 200 g biezpiena, 50 g krējuma, 50 g loku.

Biezpiens ar ķimenēm

Biezpienam pievieno krējumu un ķimenes. 200 g biezpiena, 50 g krējuma, 1 ēdamkarote ķimeņu.

Biezpiens ar ķiplokiem

Biezpienam pievieno spiedē izspiestus ķiplokus, krējumu, lokus, dilles. 300 g biezpiena, 1 ēdamkarote diļļu, 1 ēdamkarote loku, 2 daiviņas ķiploku, 50 g krējuma.

Biezpiena pudiņš ar riekstiem

Izsijā rīvmaizi caur sietu. Riekstus sīki sakapā, apccp cepeškrāsnī gaiši brūnus, sajauc ar cukuru. Rozīnes nomazgā. Caur caurduri izberztam biezpienam pievieno cukuru, kausētu sviestu, olu dzeltenumus, citronu miziņu, samaisa, pievieno rīvmaizi, riekstus, saputotus olbaltumus.

Veidni iezież ar sviestu, pārslaka ar ūdeni, 3/4 veidnes piepilda ar biezpiena masu, apsedz ar vāciņu, ievieto podiņā ar ūdeni un vāra karstā peldē I stundu, novārījušos ūdeni papildinot. Gatavs pudiņš ir pacēlies, elastīgs, mlipis no malas. Pārliek traukā, pasniedz siltu ar augļu sulu, pienu vai skā- lui krējumu.

500 g biezpiena, 5 olas, 0,5 glāzes cukura, 4 ēdamkarotes rīvmaizes, MX) g rozīņu, 50 g riekstu vai mandeļu, citronu, apelsīnu vai greipfrūtu miziņa, 3 ēdamkarotes sviesta.

Biezpiena krēms

Biezpienam pievieno olas, medu, garšvielas, pienu, rozīnes, izšķīdinātu želatīnu, saputotu putukrējumu.

200 g biezpiena, 100 g medus, 2 ēdamkarotes želatīna, 2 olu dzeltenumi, HX) g rozīņu, 0,5 glāzes piena, 0,5 litri putukrējuma. Lej formiņās un sastindzina. Pasniedz ar pienu vai ogu un augļu mērci.

OGAS UN AUGĻI

No ogām un augļiem gatavo želejas, sambukus, krēmus, kompotus, kokteiļus, boles. Pagatavošanas veids visām ogām un augļiem ir vienāds, bet gaiša dažāda, tādēļ receptes būs kopīgas. (Atšķirsies vienīgi ogu sasmalci- nasanas veids — mīkstās ogas saspaida vai izberž caur sietu (caurduri), cietas samaļ.)

Kārtainā želeja

1 glāze dzērveņu sulas, 2 glāzes ūdens, 1/4 glāzes medus, 1,5

ēdamkarotes želatīna — tic ir nepieciešamie produkti pirmajai kārtai — il/.erveņu želejai, ko pagatavo šādi: no dzērvenēm izspiesto sulu atšķaida ar lideni, kurā izšķīdināts un uzbriedināts želatīns. Lej veidnē un sastindzina. I ;ul uzlej otru kārtu — piena želeju: ņem 1 glāzi piena, 1/4 glāzes medus, naža galu vaniļas, nepilnu ēdamkaroti želatīna. Karstā, bet neuzvārītā pienā Izšķīdina želatīnu, pievieno vaniļu, atdzesē un uzlej otru kārtu veidnē. Tad gatavo trešo kārtu — citronu želeju.

1 liela citrona sula, 2 glāzes ūdens, 1/4 glāzes medus, 1,5 ēdamkarotes želatīna. Ūdeni uzkarsē un tajā izšķīdina želatīnu (uzbriedinātu), padzesē, pievieno citronu sulu un uzlej veidnē trešo kārtu. Kad sastingst ari pēdējā kaita, želeju griež šķēlēs un pasniedz ar putukrējumu.

Jāņogu sulas želeja (ogu, augļu)

1 litram sulas pievieno 2-3 ēdamkarotes izšķīdināta želatīna, medu pē garšas, lej formās un sastindzina. Izmanto kā saldo ēdienu ar putukrējum vai kā dekoratīvu elementu citu saldo ēdienu noformēšanai.

Sulu želeja ar augļiem, ogām

Sulu želeju gatavo kā iepriekšējā receptē, tikai tajā ievieto svaigas vi kompota ogas, augļu daiviņas, ripiņas.

Augļu vai ogu bie/eņa krēmi ;

Ņem augļu vai ogu biezeni, pievieno medu pēc garšas, garšvielas, suhļ izšķīdina želatīnu, iecilā saputotu putukrējumu. Lej formiņās un sastindzini pasniedz ar pienu vai augļu mērci.

1 glāze biezeņa, 0,5 glāzes jebkuras sulas, 0,5 glāzes medifl 2 ēdamkarotes želatīna, 0,5 litri saputota putukrējuma, garšvielas.

Sulu kokteilis ar saldējumu vai stipri atdzesētu pienu

1. variants.

200 g sulai pievieno 200 g saldējumu un saputo, līdz saldējums saputo jies ar medu (apmēram 1 minūti).

2. variants.

100 g sulas puto kopā ar 200 g saldējuma. ļ

3. variants.

400 g sulas puto kopā ar 200 g saldējuma.

Pārējos variantus veido, mainot sulas, mainot saldējumus vai pievienojo garšvielas (citronu miziņu, esences, vaniļu, kanēli, eļļas).

Sulu kokteilis ar minerālūdeni

200 g sulai pievieno 100-200 g garšīgu minerālūdeni, ledu.

Bole (dzirkstošais dzēriens ar augļiem)

Ņem vai nu 2 dažādas sulas un svaigus augļus, vai 1 sulu, 1 kompotu un pievieno minerālūdeni, ledu.

1. variants.

300 g sulas + 200 g citas sulas + 200 g ogu vai augļu + 0,5 litri

minerālūdens + 20 ledus gabaliņi.

2. variants.

200 g sulas + 0,5 litri jebkura kompota + 0,5 litri minerālūdens + .0 ledus gabaliņi.

Ogu (augļu) kārtojums ar rupjmaizi

Uz liela šķīvja liek kārtām:

1. kārtā — rīvētu rupjmaizi, kas nedaudz sajaukta ar kanēli,
2. kārtā — saspiestas, sasmalcinātas vai veselas ogas (piemēram, mellenes),
3. kārtā — medus,
4. kārtā — ogas,

ļ 5. kārtā— putukrējums, dekorē ar ogām.

Sambuks

Ņem vai nu ogu biezeni, vai ievārījumu un puto kopā ar olu baltumiem Htingrās putās. Pasniedz ar pienu.

1 glāze biezeņa, 4 olu baltumi, 1 litrs piena, medus pēc garšas — ja biezenis. Biezeņa vietā var ņemt ievārījumu.

Augļu saldais ēdiens

Ābolus sarīvē un pievieno sasmalcinātus apelsīnus, kapātus riekstus, ic- i'ilii visu putukrējumā, kas sakults ar medu un vaniļu.

Vīnogu saldais

Vīnogas iecilā putukrējumā, kas sakults ar medu un vaniļu.

Banānu saldais

Banānus griež ripiņās, pārlej ar citronu sulu, pievieno kādā sulā uzbriedinātas auzu pārslas un pievieno putukrējumu.

Ābolu saldais

Sīki sarīvē ābolus ar visu mizu, pievieno citronu vai apelsīnu sulu, saberztus riekstus, krējumu vai putukrējumu, kas saputots ar medu.

Augļu kūkas

Medu sakul ar sviestu, olu dzeltenumiem un citronu miziņu, pievieno

miltus un samīca mīklu. Mīklu plāni izrullē, liek uz pannas, noklāj ar augļiem, ogām vai ābolu šķēlītēm, pārlej ar medu un cep brūnu.

250 g miltu, 150 g sviesta, 100 g medus, rīvēta citrona miziņa, 2 olu dzeltenumi.

Ābolu un auzu pārslu saldais

10 ēdamkarotes auzu pārslu uz 6 stundām iemērc 20 ēdamkarotēs ūdens, j piejauc 2 ēdamkarotes salda krējuma, medu, 1 ēdamkaroti citronu sulas. Pie- ļ vieno 20 rīvētus ābolus, pārkaisa ar 10 ēdamkarotēm saberztu riekstu vai j mandeļu. Ābolu vietā var ņemt saspiestas ogas.

PAZĪSTAMĀKĀS IKDIENAS UZTURĀ LIETOJAMĀS

TĒJAS

Sarkano āboliņu pazīst katrs — no šī smaržīgā zieda var vārīt

garšīgu,] ikdienā lietojamu tēju (kā profilaksei, tā ārstēšanai).

Tajā ir labs atkrēpotājlīdzeklis, slimojot ar hronisku klepu, bronhiālo astmu, ārstē drudzi, saaukstēšanos, mazina temperatūru, ir diurētisks līdzeklis, j antiseptisks. Novārījumu gatavo, ņemot 1 ēdamkaroti drogas uz 1 glāzi verdoša ūdens, dzer trīs četras glāzes dienā.

Baltais āboliņš tējā ir vēl aromātiskāks, tas pasargā no ginckoloģiskār slimībām, tuberkulozes, saaukstēšanās, tas, tāpat kā sarkanais āboliņš, īrj spēcīgs pretiekaisuma līdzeklis.

Ālante tagad ir nākusi modē kā dekoratīvs augs, bet tās sakne ir kompli-ļ cētu bioloģiski aktīvu vielu sakopojums, ārstē daudz dažādu slimību, piemē-ļ ram, aptur spēcīgu iekšējo asiņošanu, kad ķīmiskie preparāti ir bezspēcīgi. I Tā ir spēcīgs līdzeklis pret zarnu parazītiem, atkrēpošanās un diurētiskais, ļ pretiekaisuma līdzeklis. Ālantes sakņu pulveris ārstē elpošanas ceļu iekaisumus, nieru, aknu slimības, galvas reiboņus, epilepsiju, neregulāras, spēcīgas j menstruācijas, novērš priekšlaicīgas dzemdības.

Droga ietilpst Zdrcnko mikstūrā, kuru lieto gastrītu ārstēšanai, palielina ļ kuņģa skābi.

I ēdamkaroti drogas aplej ar 1 glāzi auksta ūdens un ļauj 10 stundas ievilkties, lieto pa ēdamkarotei 4 reizes dienā.

Vai: 1 ēdamkaroti drogas aplej ar 0,5 litriem verdoša ūdens, vāra, līdz ļ idcns samazinās par 1/3. Dzer vienu divas ēdamkarotes 4 reizes dienā.

Biškrēsliņu tēja ari ir garšīga, tikai to nedrīkst vārīt stipru — 20 g uz 1 glāzi ūdens. Dzer pa ēdamkarotei 3 reizes dienā. Var pagatavot ari šādi: ņem 1 ēdamkaroti drogas uz 1 litru ūdens —ja dzer kā tēju profilakses nolūkos.

Biškrēsliņi ir antiseptiski, antispazmātiski, satur tujonu, kas iedarbojas uz zarnu parazītiem. Medicīnā lieto drogas pulveri un uzlējumu pret cērmēm, velteniskiem tārpiem, spalīšiem, enterokoka ārstēšanai. Droga ietilpst arī Zdrenko mikstūrā.

Tomskas zinātnieku grupa konstatējusi, ka drogai piemīt fitoncīdu aktivitāte, veicina žults sekrēciju.

Cigoriņus parasti kaltē kafijai, bet, ja tos nesagrauzdē, bet tikai izžāvē, tad lieto ārstnieciskās tējās: 6 karotes drogas ņemot uz I litru ūdens.

Cigoriņi ir sekrēcijas veicinošs augs. ārstē kuņģa un zarnu slimības, aknu cirozi, veicina žults sekrēciju, uzlabo vielmaiņu, ārstē cukurslimību. Tie pazemina asinsspiedienu.

Cigoriņu ziedu uzlējums nomierina centrālo nervu sistēmu, pastiprina sirdsdarbību.

Lapas kopā ar citiem zaļumiem spiež sulā, liek pie jaukto zaļumu salātiem.

Dcviņvīrspēks tautā ir ļoti iecienīta tēja. Deviņvīrspēka ziedu uzlējums ir mīkstinošs, veicina atklepošanu, svīšanu, ārstē augšējo elpošanas ceļu iekaisumus, bronhītu, plaušu iekaisumus, astmu, dizentēriju, kuņģa kataru, aknu, liesas slimības. Ņem 2 ēdamkarotes ziedu uz 1 glāzi ūdens, dzer pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā.

No saknēm arī yāra tēju, tā ārstē podagru, nieru un urīnpūšļa slimības. Ņem 120 g sakņu uz 1 litru ūdens un izdzer dienas laikā.

Dzeltenā kaķpēdiņa ārstē kuņģa, žults un aizkuņģa dziedzera slimības, veicina sekrēciju, regurlē zarnu darbību. No kaķpēdiņām gatavo tabletes — fiamīnu. Preparātus lieto akūtu un hronisku aknu, žultspūšļa, žultsvadu slimību ārstēšanai — holccistīta, hepatīta, holangīta. Uzlējumam ņem 1 ēdamkaroti drogas uz 1 glāzi verdoša ūdens, izdzer dienas laikā.

Tautas medicīnā kaķpēdiņas lieto tāpat kā zinātniskajā, bet vēl arī kuņģa skābes paaugstināšanai, zarnu parazītu izdzīšanai, ārstē hipertoniju, asinsvadu sklerozi.

Kalm ju sakņu tēja sekmē sekrēciju, samazina kuņģa skābi, dziedē kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūlu. Saknes ir sāpju remdinošs līdzeklis, tonizē centrālo nervu sistēmu. Ārstē caurejas, mazasinību, žultspūšļa iekaisu mus, ari nieru iekaisumus. Sakņu pulveri lieto pret žagām. Tējai ņem 1 tējkaroti drogas uz glāzi ūdens un dzer pirms ēšanas siltu 4 reizes dienā p~ pusglāzei.

No kalmēm gatavo preparātus vikalinu un vikairu, ietilpst ari Zdrenkcj mikstūrā.

Kumelītes. Kumelīšu preparātiem piemīt izsviedrējoša un antiseptiska iedarbība. No drogas gatavo tējas dzeršanai. Ārstē spazmas, čūlas, alerģiskr gastrītu, kolītu, enterītu, žultspūšļa slimības, aknu un nieru slimības, darbo, jas kā viegli anestezējošs līdzeklis, ārstē alerģiju.

Uzlējumu gatavo: tējai ņem 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi ūdens.

Kumelītes ārstē arī neiralģijas, histērijas, skrufulozi, garo klepu, sāpīga menstruācijas. Dienas deva — 6 glāzes ziedu.

Francijā kumelīšu tēju lieto pret pārgurumu, fizisku pārslodzi, organisma pārsātināšanos ar kafiju un tabaku.

Liepu ziedu uzlējumam piemīt sviedrējoša, diurētiska, baktericīda, tem peratūru pazeminoša iedarbība. Kopā ar medu ārstē augšējo elpošanas ceļu iekaisumus, kuņģa, zarnu, nieru slimības, reimatismu, klepu, vēdersāpe difterītu, krampjus, nierakmeņus. Liepu ogle noņem gāzes, ārstē caureju saindēšanos, ar to tīra zobus.

Mārsils arī ir garšīga tēja, kurai piemīt dezinficējoša, nomierinoša icdar-i bība. No drogas gatavo novārījumu un šķidro ekstraktu, kurus lieto kā anti septiskus atkrēpošanas līdzekļus pret bronhītu un citu augšējo elpošanas ce; ļu iekaisumiem, žults sekrēcijas veicināšanai. Droga ietilpst arī preparāta "pertusīns" sastāvā. Tēju izmanto

gremošanas orgānu darbības-stimulēšanai Tā noņem sāpes vēderā, likvidē gāzu uzkrāšanos zarnās, ārstē nieru slimī bas, tūsku, drudzi, garo klepu, hipertoniju, astmu, bezmiegu. Drogu gatavo ņemot 15 g drogas uz 1 glāzi ūdens, dzer pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā.

Mātere iedarbojas nomierinoši uz centrālo nervu sistēmu. Palēnina sirds! ritmu, pastiprina sirds savilkšanās spējas, pazemina spiedienu, ārstē steno kardiju, tūsku, epilepsiju, Bazcdova slimību, nieru slimības. Tēju gatavo, ņc mot 1 ēdamkaroti drogas uz 1 glāzi ūdens, izdzer divās reizēs dienas laikâ^ Svaigu sulu dzer pa 50 pilieniem 4 reizes dienā. Šī sula ārstē taisnās zarnas kataru, kuņģa spazmas.

Melisa ārstē sirds slimības, aizdusu, tahikardijas lēkmes, mazina sāpes sirds apvidū, pazemina spiedienu. Ārstē migrēnu, bezmiegu, paaugstinātu d/imumuzbudinājumu, kuņģa-zarnu sāpes, gremošanas traucējumus, lieto pie sāpīgām menstruācijām, grūtniecēm noņem vemšanu un galvas reiboņus.

Miltene ārstē nieru, urince|u slimības (arī zilenes, brūklenes), miltene salur hidrohinonu, kurš iedarbojas antiseptiski, dezinficē, ir diurētisks līdzeklis akūtu urinvadu un urīnpūšļa slimību (pielītu, cistītu, uretritu) ārstēšanai. Ja milteņu tēja izsauc vemšanu, tad gatavo auksto uzlējumu bez miecvielām, ņemot pa 3:100 g un dzerot pa ēdamkarotei 3 reizes dienā. Tējai ņem

1 ēdamkarotes lapu uz 1 glāzi ūdens, vēl 15 minūtes vāra, dzer pa pusglāzei .! reizes dienā. Miltene regulē arī vielmaiņu, ārstē reimatismu, sāpīgas, asiņainas urinēšanas, caureju, stiprina nervus, likvidē pūšanas, rūgšanas procesus zarnās.

Ozolu mizas. Tēja ar savām miecvielām "savelk" gļotādas čūlas, aptur asiņošanu.

Baltās nātras ir pretiekaisuma, asinsapturošs līdzeklis, ārstē baltos ziedus, hemoroīdus, artrītu, uretritu, nefrītu, pielītu, elpošanas ceļu iekaisumus, anēmiju. Iekšķīgi lietojamiem uzlējumiem ņem 3 ēdamkarotes ziedu uz

2 glāzēm ūdens, izdzer dienas laikā. Ārīgi — 6 ēdamkarotes uz 1 litru ūdens.

Peoniju sakņu preparāti ir ar sedativu un pretsāpju raksturu, nedaudz paaugstina kuņģa skābi, tinktūru lieto pa 40 pilieniem 3 reizes dienā pie neirozēm, bezmiega, galvas sāpēm, sliktām darba spējām, gastrīta, kuņģa čūlas, ' hipertonijas, klepus, drudža, caurejas, reimatisma, podagras, epilepsijas, .Idas tuberkulozes, strutojošiem auss iekaisumiem, dzemdes kakla erozijas un vēža, pret asiņošanām. Tēju gatavo, ņemot 1/2 tējkarotes sakņu uz 1 glāzi ūdens.

Ķīnā ar peoniju saknēm ārstē vēzi, Mongolijā nieru slimības, pat saindēšanos. Arī ziedus, lakstus lieto minētajām slimībām, sevišķi epilepsijai.

Skaistās peonijas saknes lieto dzemdes muskulatūras stimulēšanai, kā pretiekaisuma, pretsāpju līdzekli. Ārstē garo klepu, astmu, podagru, vēdersāpes, nieru un urīnpūšļa akmeņus, hemoroīdus.

Priežu pumpuru un skuju tēja ārstē vitamīnu trūkumu, bronhītu, tuberkulozi, saaukstēšanos, nieru slimības, tūsku nervu, sirds un asinsvadu sliinī bas. Skuju ēteriskā eļļa ietilpst preparātā "pinablns". Tēju gatavo, ņemotj 1 ēdamkaroti drogu uz 1 glāzi verdoša ūdens.

Balto pupiņu pākstis. No tām vāra veselīgu tēju, kas ārstē cukurslimī- bu — samazina asinīs cukuru — 10 dienās par 40%. Drogu lieto ari ekstra! tos. Vēl ārstē arī urinceļus, nieres, tūsku. Tējai ņem: 40 g drogas uz 1 glā; ūdens, dzer pa 1 ēdamkarotei 5 reizes dienā. Balto pupiņu miltus aptiekā lie toja kā indiferentu pamatmasu zirnīšu pagatavošanai.

\ Raspodiņi. Tēja loti garšīga. Raspodiņiem piemīt pretiekaisuma iedarbība. sekmē bronhu dziedzeru darbību, uzlabo organisma vispārējo vielmaiņuļ lieto pret sāpēm mazajā iegurnī, menstruāciju regulēšanai, ārstē kuņģa-zaļ nu kataru, caureju, lieto pret pūšanu un rūgšanu zarnās. Uzlējumu gatavoļ ņemot 2 tējkarotes drogas uz 1 glāzi verdoša ūdens un dzer 2 glāzes dienā

Maura retējs ir pavisam necils augs, ko lauku pagalmos visi kājām bra-j dā, bet retais iedomājas, ka tās ir īstas zāles, ka tie ārstē urīnpūšļa un nier akmeņus, tuberkulozi, cingu, bruku, dzemdes noslīdējumus, aknu slimībasˆ kuņģa, zarnu slimības, zarnu kūtrumu, aizcictējumus, sāpīgas menstruācijas Jāņem 20 g drogas už 1 litru ūdens.

Pret baltiem ziediem un sāpīgām menstruācijām ieteic sēklu novārījumi! pienā, ņemot 1 tējkaroti sēklu uz 1 glāzi piena, vāra 5 minūtes un dzer paļ 0,5 glāzēm 2 reizes dienā.

Lakstu novārījumu kazas pienā lieto kā diurētisku līdzekli. Svaigu augi sulu kopā ar rudzu zaļo lapu sulu dzer pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā žulu un nierakmeņu ārstēšanai, brūču dziedēšanai.

Zilā rudzupuķe arī ārstē tūsku, ņemot uzlējumam 1 tējkaroti ziedu uz 1 glāzi ūdens. Tām ir pretspazmu īpašība, ārstē klepu, galvas sāpes, angīnu, laringītu, kuņģa un zarnu iekaisumus, drudzi un saaukstēšanos, nieru, urīnpūšļa slimības, veicina žults sekrēciju.

Maura sūrene — ari garšīga tēja, ja vien neuzlej par stipru. Tā veicina asinsrecēšanu, pazemina asinsspiedienu, tonizē dzemdes muskulatūru, pastiprina diurēzi. Maura sūrene ietilpst preparātā — avukulrēnā. To lieto dzemdniecībā un ginekoloģijā asiņošanas apturēšanai pēcdzemdību periodā, hemoroīdu asiņošanas apturēšanai, kā diurētisku un žultsdzenošu līdzekli,

ārstē kuņģa kataru, kuņģa-zarnu asiņošanu, caureju, dizentēriju, tūsku, urīnpūšļa kataru, nieru un žults akmeņus, aknu slimības, podagru, reimatismu, astmu, klepu, tuberkulozi.

Uzlējumu gatavo, ņemot 20 g drogas uz 1 glāzi ūdens, dzer pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā.

Tauksakne šodien ir populārs augs puķu dārzos, bet ne visi zin, ka šis augs ir arī ārstniecisks. Daži zinās teikt, ka tā dziedē kaulu lūzumus… Bet ne tikai. Tauksakne ārstē ari strutojošus kakla iekaisumus, vēnu iekaisumus, sasitumus un izmežģījumus, to lieto amputēto locekļu "fantoma" sāpju mazināšanai.

2 tējkarotes drogas aplej ar 1,5 glāzēm ūdens vai piena un ļauj 8 stundas ievilkties, izkāš, atlikumu aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens. Pēc 10 minūtēm izkāš, salej abas porcijas kopā un dzer pa malkam ik pēc 2 stundām, bet tā, lai vienā dienā visu izdzertu. Var gatavot arī izvilkumu spirtā: 1 ēdamkaroti drogas aplej ar 5 ēdamkarotēm spirta (40°). Dzer pa 40 pilieniem 5 reizes dienā caurejas, kuņģa, divpadsmitpirkstu zarnas čūlas un bronhu katara ārstēšanai.

Ūdenspipars paaugstina asins sarecēšanas spēju, samazina kapilāru caurlaidību un stimulē dzemdes muskulatūras savilkšanos. No drogas gatavo preparātu — hidropiperonu, ko lieto pret iekšējām asiņošanām, ārstē kuņģa vēzi, nieru, urīnpūšļa akmeņus, lieto kā diurētisku un sāpju remdinošu līdzekli.

Vaivariņu tēju nelielā koncentrācijā, lai tā šķiet garšīga, nevis pretīga, gatavo šādi: 2 ēdamkarotes drogas uz 1 glāzi ūdens, dzer pa I ēdamkarotei ik pa 2 stundām. Vaivariņi ārstē klepu, garo klepu, astmu. Tas ir sāpju remdinošs līdzeklis, ārstē dizentēriju un malāriju, TBC, skrufulozi. Samazina paaugstinātu kuņģa skābi.

Purva vaivariņu drogu lieto tinktūras veidā homeopātijā reimatisma ārstēšanai kopā ar citu augu tinktūrām, kuras ietilpst Lori spirta sastāvā.

Vērmeli latvieši pazīst kā ēstgribu veicinošu līdzekli, bet tās iedarbība ir daudz plašāka. Tā sekmē gremošanas orgānu dziedzeru sekrēciju. Ēteriskā eļļa, līdzīgi kamparam, iedarbojas uzbudinoši uz centrālo nervu sistēmu, veicina žults, kuņģa sekrēciju, ārstē mazasinību, gastfīiu, žults, aknu slimības, bezmiegu, tūskas, reguiē menstruācijas, novērš nepatīkamu smaku .t.u- tē, lieto klizmās pret velteniskiem tārpiem. Lapu pulveri 1 tējkaroti pirms ēšanas kopā ar plūmēm vai anīsa pulveri lieto 5 dienas.

Vērmeles veicina imunitāti epidēmijas laikā pret dažādām slimībām. Mātei zīdītājai jādzer vērmeļu tēja — tad bērns ne ar ko neslimo. Iesaka lietot pret nogurumu.

Vīgriežu lēja ir garšīga un aromātiska, darbojas sviedrējoši, diurētiski un kā pretiekaisuma līdzeklis, pazemina temperatūru, ārstē saaukstēšanos, ādas slimības, sāpes krūtīs, uroģenitālās sistēmas iekaisumus, lieto pret uzbudinājumu un bezmiegu.

No saknēm gatavo preparātus ar savclkošu iedarbību, kā arī reimatisma ārstēšanai. Tic ietilpst Zdrenko mikstūrā.

Trejkrāsu vi jolīte jeb lauku atraitnīte ārstē bronhītu, pastiprina diurēzi, ārstē skrufulozi, reimatismu, podagru, artrītu, avitaminozes, kuņģa un zarnu trakta darbības traucējumus, lieto kā atkrēpošanās, diurētisko līdzekli.

Tēju gatavo, ņemot 4 ēdamkarotes lakstu uz 1 litru ūdens un dzer pa 1,5 glāzēm 3 reizes dienā.

Zirgkastanis arī ir ārstniecisks. Vācijā no tā gatavo zāles — "Ekskuzā- nu" — vēnu iekaisumiem. Ārstnieciskas ir ari lapas, ziedi un miza.

Tēja un preparāti aizkavē trombu rašanos paplašinātās vēnās un sekmē holesterīna maiņu asinīs, tādējādi ārstējot sklerozi. Sēklu tinktūru un mizas ekstraktu lieto svecītēs hemoroīdu, taisnās zarnas erozijas ārstēšanai.

Paplašinātas vēnas ārstē arī ziedu tēja. Vēl tā ārstē hemoroīdus, aknu slimības, zarnu iekaisumus. Jādzer svaigu ziedu sula pa 30 pilieniem 2 reizes dienā kopā ar 1 ēdamkaroti ūdens.

MEDUS

Medus ir veselīgs un tas garšo gandrīz visiem. Bet tas nav tikai gardums. Medus ārstē daudzas slimības. Pirms vairāk nekā 1000 gadiem ievērojamais tadžiku zinātnieks Avicenna teicis: "Ja vēlies saglabāt jaunību — ēd medu!"

Gan Avicenna, gan Hipokrāts nedzīstošām brūcēm ieteicis medus kompreses. Mūsdienu zinātnieki ari pierādījuši medus antimikrobiālo iedarbību. Jau sirmā senatnē cilvēks bija ievērojis, ka, ieelpojot medus garaiņus, tie labvēlīgi iedarbojas ne tikai uz augšējiem elpošanas ceļiem, bet arī uz slimo plaušu alveolām, ārstē saaukstēšanos. Saaukstēšanās gadījumā, arī iesnu, hairnorita, frontlta iekaisumiem, sūkā medu 6 reizes dienā pa ceturtdaļtējka- rotei, ļaujot tam uzsūkties caur mutes gļotādu asinīs (jo medus ir gatavs uz- sukties asinīs — to nav nepieciešams sagremot). Arī sirds slimniekiem ieteicams medus 50 g dienā. Medus palīdz ārstēt nervu slimības, bezmiegu. Medus satur visus vēlamos mikroelementus, minerālsāļus, kādi dabā ir, bet pārspīlēt tā lietošanu nedrīkst, jo tas ir ļoti koncentrēts un organismam liela deva var kaitēt, otrkārt, var neizmantot, tātad — velti lietot. Medus satur arī glikozi, fruktozi, fermentus, olbaltumvielas, veicina imunitāti.

Medus ārstē arī drudzi, kuņģa un zarnu trakta slimības, ādas, acu slimības, tuberkulozi, baro sirds muskuli, ārstē miokarda sklerozi, aterosklerozi, hipertoniju, Vita deju (nervu slimība —juceklīga muskuļu savilkšanās, kas aprimst tikai miegā).

Profilaktiskos nolūkos medu vajadzētu lietot katram cilvēkam katru dienu — 1 līdz 2 ēdamkarotes. Un nevis norīt, bet sūkāt, ļaut tam caur mutes gļotādu uzsūkties.

Medus dzēriens

1 glāzē karstas zāļu tējas iejauc 25 g medus, pievieno 1 citrona sulu, atdzesē.

Medus rausis

Medu uzsilda, pievieno sviestu, sajauc, pievieno olas, krustnagliņas, kanēli, citronu miziņu pulveri, miltus. Izveltnē 1 cm biezā kārtā un sagriež rombos, apziež ar olu un cep.

300 g medus, 3 glāzes miltu, 100 g sviesta, 2 olas, 1,5 ēdamkarotes citronu mizas pulvera, 3 krustnagliņas, naža gals kanēļa.

Medus piens

Pienam pievieno medu, kanēli, saputo.

1 litrs piena, 3 ēdamkarotes medus, 1 tējkarote kanēļa.

Salveo kluba vadītaja Ilze Jansone.

Viens no kluba Salveo vadoņiem — ārsts naturopāts — Dabas dziednieks Juris Gustavs.

Salveo kluba vadošie darbinieki

Kluba prezidents — pediatrs-naturopāts dr. Artis Zeigurs un viceprezidente — Viktorija Buiķe, bez kuras grūti būtu bijis man

Kluba Goda prezidente — nop. bag. Kult. darbiniece, aktrise un režisore Dzidra Ritenberga.

vadīt klubu…

Musu tūrisma sekcijas vadītāja Sarmīte.
Mūzikas sektora vadltajs Pēteris.

Jauno biedru uzņemšana.

Kluba biedri klausas lekciju.
Klubā Salveo

Musu kluba karoga iesvētīšana.

Mākslinieks Vitolds Svirskis mani sveic kluba Salveo 1. gada jubilejā.

l aika pagraba, ko mums žēlīgi piešķīra "nedzīvojamais fonds" — alkohols dzēvo virs zemes, bet veselība — zem zemes…

Mūsu divi lielākie fanatiķi mana atveseļošanas kompleksa izpildē — Pēteris un Egons.

No musu ciemiņiem j krišniešiem

mācījāmies mīlestību un draudzību, saliedētību un sapratni — drauga pleca sajūtu…

Lekcijas lasa no Maskavas atbraukušais žurnālists — naturopātijas pro- pogandētājs, Vairāku] grāmatu autors - Cuprina kungs.

Ap 200 cilvēku gadā savā klubā cs atveseļoju tikai tādus, no kuriem medicīna jau atteikusies. Cilvēki nāk un klausās manas lekcijas, ne ladēļ, ka esmu skaista kā Lola Bridžida, bet tādēļ, ka apnicis dzīvot informācijas badā — viņi alkst zināšanu.

Jaunu biedru uzņemšana.

Rotkaļu studijas "Kalvis" vadītāja Valda Kcstncre stāsta, kā studisli gatavo etnogrāfiski pareizās rotas pēc arheoloģijas materiāliem, bet es brīnos par rotu enerģētiku un maģisko spēku.

Veselīgo ēdienu izstāde — degustācijā. 308

Viceprezidente Viktorija Buiķe sirsnīgi sarunājas ar mūzikas sekcijas vadītāju Pēteri.

Salveo kluba biedra kartes izsniegšanā piedalās arī goda biedrs — aktieris Rūdolfs Plēpis (otrais no labās) un ārsts - naturopāts Juris Gustavs (pirmais no kreisās).

Otrs fanātiķis — cīnītājs par tautas nenodzirdīšanu — Brokāna kungs. Nez kā viņš, nabags, jūtas tagad šajos alkohola plūdos. Vai, Dok, tiešām nenāks labāki laiki?…

Psiholoģe Silvija Fricberga mus pārsteidza ar savu pasniegšanas metodiku.

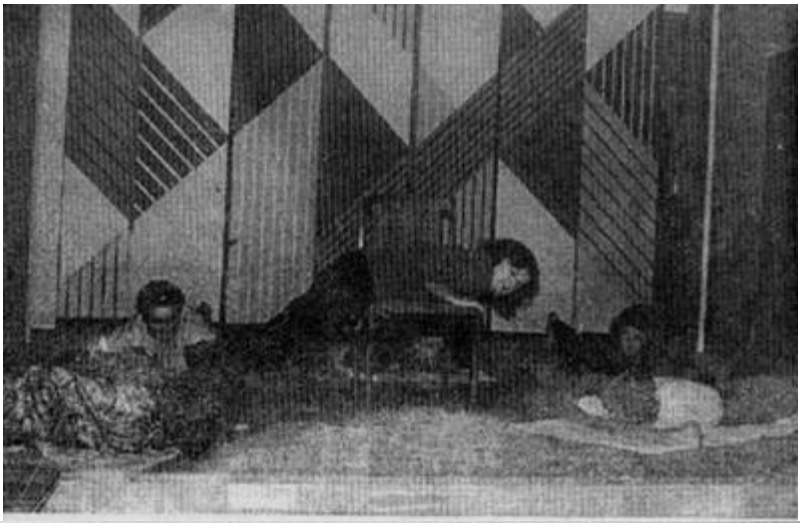
Salveo kluba lektori

Elpošanas un stajas instruktore Aina Vanaga.

Ves. aizs. min. vietnieks Orleāna kungs atbalsta kluba darbību un sola palīdzēt, bet nepaspēja… nāve pārvilka strīpu visam.

Lielvārdes Pumpura muzeja direktore mums stāsta par Lielvārdes jostu.

Jogas vingrošanas sekcijas vadītāja Kaktiņas kundze.



Kinoamatieris Pēteris — kluba mīlulis

Zigis mūs pārliecina, cik bezjēdzīgi ir gatavot ēst — jāēd viss kā aug — naturāli.

Dziednieks Zigis ir ne tikai veģetārietis, bet ir pat tāds natūrists, kurš ēd ne vien nevārītu produktu ēdienus, bet nesagatavotus produktus nekādās receptūrās!

Ves. aizs. min. galvenās bērnu dietoloģes Cukures uzstašanas kopa ar ko'hoza 9. maijs bērnu ansambli.

Uzturlaboratorijas vadītājam Guntim Vitenbergam esam pateicīgi par akmentiņu piesmakušajā mediķu dīķītī — proti, viņš beidzot atklātībai pateica, ka neeksistē pilnvērtīgie un nepilvērtīgie olbaltumi, ka nav neviena aminoskābe, kuras nav dabā — tātad nav obligāti jāēd gaļa u.c. dzīvnieku valsts produkti.

Mes abi ar Indriksona kungu skumstam par vājajām iespējam izdot tautai tik ncpiccicšamās grāmatas…

Dakteris Gustavs sarunājas ar mūsu kluba Goda biedru astrologu Kalerta kungu.

Viens no mīļakajiem lektoriem — dārzkopis Indriksona kungs — mums māca, ko satur katrs dārzenis, un kā tos var izaudzināt bez ķimikālijām.

Ziemas peldēšanas kluba "Roņi" vadītājs Ēvalds Liepiņš mums māca norūdīšanās pamatprincipus, bet galvenais — pēc šīm shēmām māca norūdīt gribu.

No Novosibirskas atbraukušie Buteiko skolnieki mums stāsta elpošanas noslēpumus un tos komentē mūsu stājas un elpošanas speciāliste Aina Vanaga.

Goda biedrs, tehn. zin. kandidāts, ekstrasens G. Solovjovs mums stāsta par zemes energozonām.

Pulvera Hodo autors Antons Baltais stāsta par saviem savvaļas augu brīnumpulvericm. Tas ir cilvēks ar milzu zināšanām augu valstī, neparastu garšas izjūtu. Viņa Hodo pulveris ir izglābis veselību un dzīvību milzums slimniekiem.

Mūsu mīlulis dziednieks Jānis Ligers stāsta mums gan par to, ka nav vēl redzēts neviens vēža slimnieks, kurš nav gulējis uz āderēm, gan par "valsts noslēpumiem" radioaktīvo atkritumu glabāšanas jomā.

Mūsu kluba goda biedre — aktrise Vera Gribača dziedē mus ar Friča Bārdas dzeju.

Ušu vingrošanas metodists.

Par augiem stāsta botāniķe docente Vija Eniņa gan klubā, gan dziednieku skolā un turējusi man līdzi arī braucienos pa visu republiku

Goda biedre aktrise Anta Krūmiņa.

Goda biedra, profesora Šnepa lekcijas klubā bija ļoti interesantas — viņš visas slimības sadala četrās grupās un pierāda, ka mediķi 75% gadījumu kļūdās diagnozēs.

Goda biedrs — lektors,; ārsts-onkologs Miķelis Rudzītis arī ir mūsu domu biedrs.

Mūsu goda biedrs — kluba mīlulis, uzturzinātnieks Jānis Liepiņš atšķiras no mūsu pseido- inteliģentiem un ir patiesi Kultūras cilvēks šī vārda visplašākajā nozīmē.

Goda biedrs Rūdolfs Plčpis ar kundzi Inesi.

Mūsu kluba audžu bērns — brīnumbērns, komponists Kristofs ar māti — rakstnieci Anitu Atskabargu.

Mākslas sekcijas nodarbības

Kluba goda biedre— māksliniece Izolde Bebre — vienīga, kas Lat vijā strādā plastiskās kolāžas tehnikā un tik ļoti labi glezno portretus

Ausmas

kundzes izšuvums

Verai Gribačai dzied mūsu folkloras ansamblis "Salveo".

Mūsu klubs bija pirmā vieta, kur pēc ilgajiem klusēšanas gadiem brīvi uzstājās Rozenštrauha kungs.

Dakteris Gustavs vērtē kluba biedru lietišķās mākslas izstādi.

Vismīļakais ansamblis mums ir "Grodi", un šis ir "Grodu" vaditājs Andris Kapusts, kurš spēlē daudzus instrumentus, bet savu kokli darinājis pats un ielicis tajā savu sirdi…

Dziedējam arī ar vārda spēku un aktieri šajā darbā mums palīdz. Sevišķi mīļa mums ir Velta

Skurstene.

Lietišķas mākslās izstāde.

Gleznotājs Svirskis savā izstādē mums aizraujoši stāsta par savu dzīvi un visos kluba jubilejas vakaros pa pāris minūtēm uzzīmē kluba biedru portretus.

Paši arī filmējam…

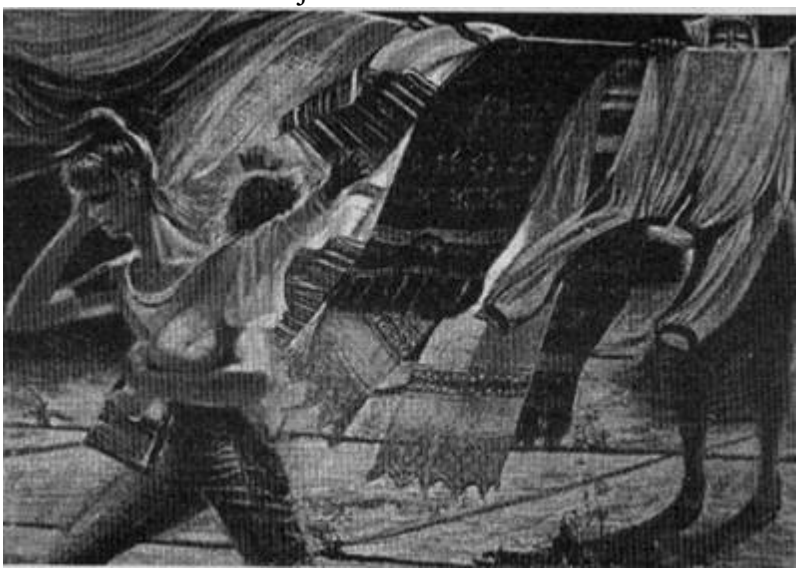
Goda biedre — keramiķe Brigita Jakševica uz savu vāžu un gleznu fona.

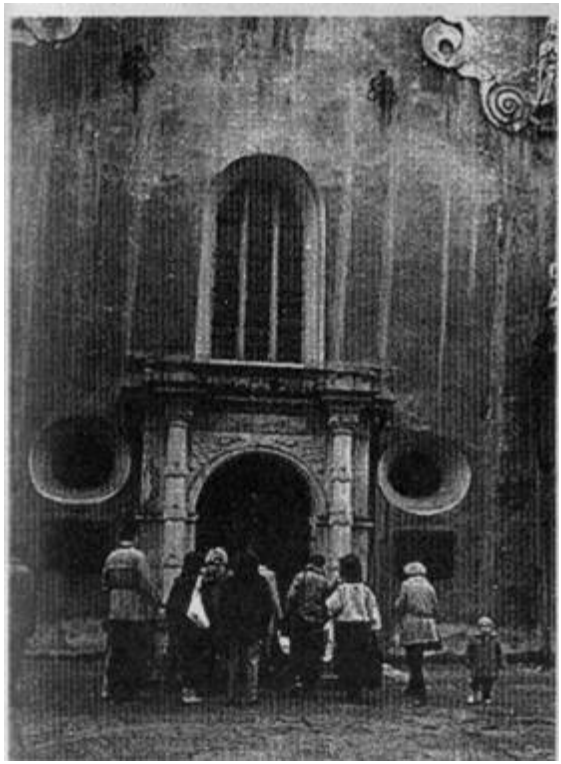
Salveo kluba tūristu sekcija Baltkrievijā

Ekskursija uz Polocku.

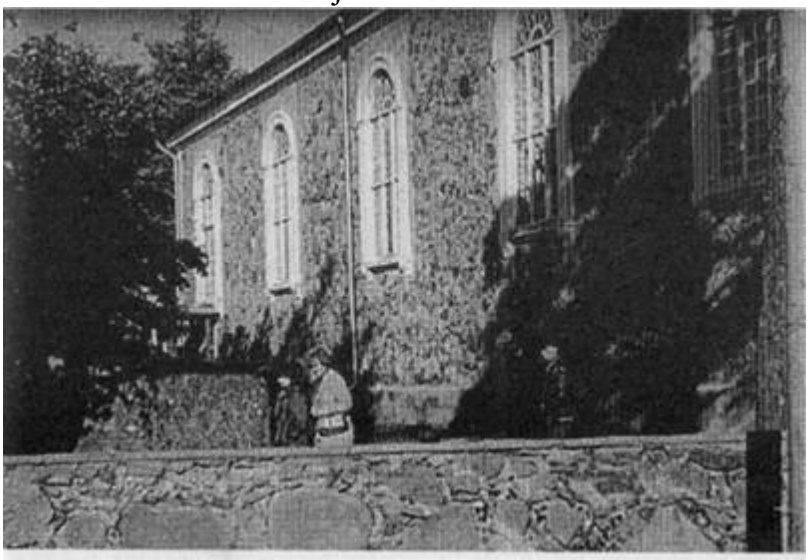
Vitebska kokgriezumi ir pilnīgi visur.

Polockas mākslās muzeja.

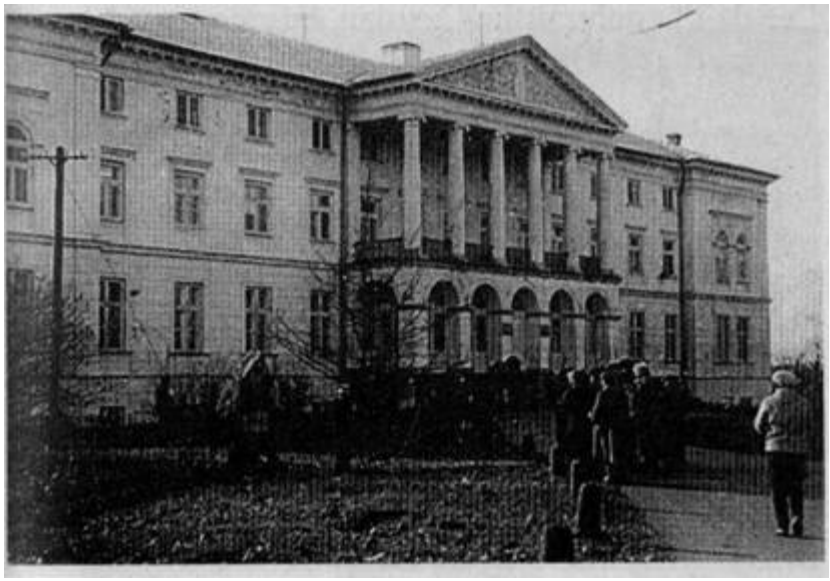




Salveo kluba tūristu sekcija Lietuvā



Pa Vidzemi.



Radioraidījumi

Gaidas kundze lasa savus dzejoļus un stasta par savu atveseļošanas ceļu.

Manos rādioraidījumos uzstājās arī kluba biedri un stasta par savu atveseļošanās un atdzimšanas eeļu.

Valentīna kungs nevienam neslepj, ka atveseļojies pēc Jansones sistēmas.

Salona atklašanas brīdī apmeklētāji vadītājai Ilzei Jansonei saka pateicības vārdus un dāvina ziedus…

Dziednieks Pēteris Antons saka runu pirms salona atvēršanas.

Latviskā un pareizā uztura Kultūrsalona "Salveo" atvēršanas dienā Medicīnas darbinieku namā 1990. gadā

Uz salona atklašanu bija saskrējusi vai puse Rīgas.

Ilzei Jansonei par godu salona atklāšanā kādu vārdu saka dakteris-cnkologs Miķelis Rndzītis — naturopātijas atbalstītājs

Ilzi sveic Republikas galvenais geranlologs, dakteris Pēteris Putniņš — arī naturopātijas atbalstītājs, kluba lektors un aktīvs cīnītājs par Latvijas veselību.

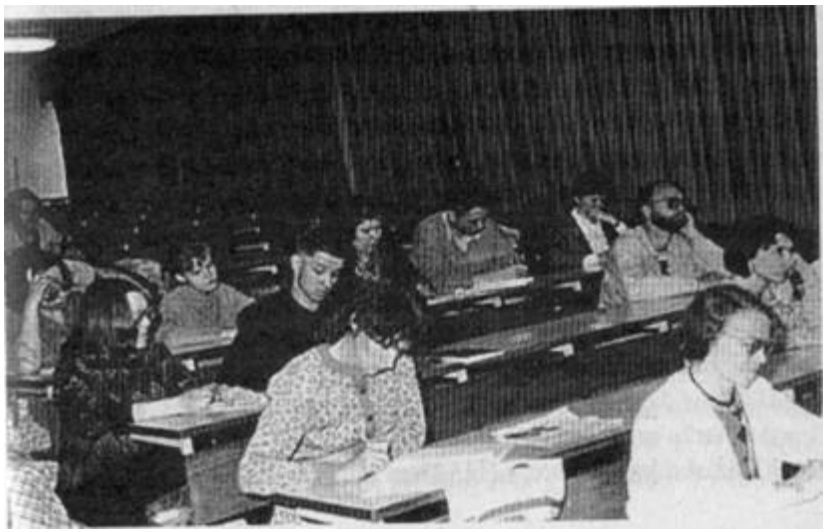
Dakteris Pēteris Putniņš bez lielas runas netiek cauri… Pēteris ir liels runātājs un dziedātājs.

Lentu griež docente Valentīna Zeile.

Viesus ar latviskiem un veselīgiem ēdieniem pēc Ilzes receptūras cienā salona administratore Inta. Nevienā ēdienā nav balto miltu, sāls., cukura, gaļas, etiķa un citu surpgātu, bet ēdienkartē ir 36 naturāli ēdieni, zāļu tējas, tikko spiestas zaļumu un dārzeņu sulas, ogas.

Visi ir pārsteigti par to, ka ēdieni ir neparasti, bet garšīgi, un ka pat paēst var.

Dabas dziednieku skolā



Dabas dziedniecības un mācību centrs "Salveo"

Beidzot ir atvērusies ilgi gaidītā Dabas dziedniecības klīnika "Salj veo" un varu aiciņāt visus pacietīgos gaidītājus dziedēties pēc mana atveseļošanās kompleksa gan stacionārā, gan atpūtas bāzēs Rīgā un i laukos, kur saņemsiet kompleksu atveseļošanos garam un gara mā- ,j joklim caur

a) bioenerģētiski sakārtotu mikrovidi, • .
b) mākslu,
c) mūziku,
d) vārda spēku,
e) latvju zīmju spēku,
f) dabiskām sulām,
g) zāļu tējām,
h) ārstniecisko uzturu,
i) ūdens dziedniecību visdažādākajos veidos,
j) smaržu un krāsu dziedniecību,
k) fizisko kultūru u.c. nebijušiem jaukumiem!

Klīnikā darbosies Naturālās Higiēnas mācību centrs ar video un audioteku, lcktoriju, lasītavu.

Pārjums rūpēsies mūsu gaišākie spēki — valeologi un ārsts-naturopāts! Mūs visus sakops frizieri, kosmetologi u.c. speciālisti! Pats galvenais — atveseļosim vislabprātāk visu ģimeni — lai šī klīnika kļūst par ģimenes atveseļošanās vietu! Atradīsies vietu arī jūsu mīluļiem — suņiem, kāmīšiem, žurciņām un citām sīkām radībām!

Nāciet, veidosim šo centru kā modeli filiālēm visā Latvijā Nācijas izdzīvošanas vārdā!

Gaišie spēki — apvienosimies!

Lai Dievs mums palīdz un gaisma uzvar tumsu! —

klīnikas vadītāja Ilze Jansone

Vai jūs vēlētos atveseļoties šādā Dabas dziedniecības klīnikā: priežu silā ūdens malā ar laukumiem fiziskās kultūras (nevis sporta) nodarbībām, ar iespēju izklaidēties, spēlēt tenisu, badmintonu u.c. spēles, bērnu laukumiņu, ar iespējām slidot, slēpot, skriet džogin- gu — lēno dozēto skriešanu, nodarboties ar darba terapiju dārzkopībā un lopkopībā (ar aitām, zirgiem, kazām un citiem mājdzīvniekiem) — ārstniecības augu vākšanu klīnikai un sev — tas viss no ārpuses. Bez ārstnieciskā uztura, sulu un augu dziedniecības ār- stu-naturopātu un valeologu vadībā, bez ekstrasensa palīdzības liela uzmanība būs pievērsta arī mūzikas un mākslas terapi jai, vārda un domas spēkam, krāsu un smaržu dziedniecībai, ūdens dziedniecībai — būs cirkulārās un šarko dušas, zemūdens masāža, augu vannas, masāža, elektropunktūra, adatu terapija, vingrošana, pareizas stājas un elpas izveidošana, kā ari metālterapi- ja, norūdīšanās, Kneipa metodes, bada kūres ar pareizu atbado- šanos utt. Tas viss atšķirsies no padomju slimnīcas, kur cilvēkam viena doma galvā — kā ātrāk tikt mājās, jo viņš jūt, ka šeit nav īstā vieta, kur atveseļoties, un ne tikai neveselīgā uztura dēļ, kopšanas jēdziena trūkuma dēļ, bet galvenokārt enerģētiskās netīrības dēļ, kas te slāņojas slāņu slāņiem, gadu gadiem, un nekādi pasākumi šīs negatīvās slimās informācijas likvidēšanai nav veikti nekur visā Padomju Savienības teritorijā (esmu 20 gadus bijusi Vissavienības lektore un

reizē arī pētījusi visas šīs problēmas). Zināšanu trūkuma dēļ biocncr- ģētikā cilvēki cietuši visus šos padomju gadus. Šī enerģētiskā tīrīšana ar uguni, ar ēteriskām eļļām (kaut vai ar terpentīnu), kadiķa skuju dedzināšana neprasa ne laiku, ne līdzekļus — to labprāt izdarīs paši slimnieki un viņu piederīgie — pasaki tikai — kas un kāpēc jādara. Tātad mūsu klīnikā nevienu pacientu neliks iepriekšējā pacienta informācijas slānī (katram pašam pietiek savas klapatas!). Telpās skanēs bioenerģētiska mūzika (vispārēja — visiem biolauku ceļoša, nerunājot par fona mūziku seansu laikā, kuras repertuārs tiks mainīts atkarībā no diagnozes), vizuālās mākslas dziedniecība — pie sienām būs gleznas, pie kurām var uzlādēties, tātad — dziedēties. Telpā būs ļ tāda pat rakstura lietišķās mākslas priekšmeti (keramika, pinumi), de- < koratīvās mākslas darbi, tekstilijas, protams, viss latviskā stilā, jo, kā jau minēju, iespēju robežās vedu atpakaļ ne tikai pie Dieva, savvaļas Dabas, bet arī pie Etnosa. Pacienti saņems arī latvju maģisko zīmju enerģiju pat savās palātās, nemaz nerunājot par ekstrasensa-psi- hoterapeita kabinetu ar visu šo pašu noformējumu un principiem, bet vēl arī ar krāsu un gaismu dziedniecību. Seansa laikā skanēs mūzika, tiks uzdegtas attiecīgai diagnozei vai cilvēka stihijai piemērotu krāsu gaismas telpās, videi būs aparāts, kurš veiks telpas aerojonizā- ciju kopā vēl ar ēterisko eļļu kompleksiem (pa diagnozēm). Tikai šā- ! dai kompleksai pieejai ir paliekoši rezultāti.

Klīnikā bez tam būs ari frizieris, manikīrs, pedikīrs un kosmetologs, jo cilvēkiem, kaut arī slimiem, jājūtas labi un, vēl jo vairāk, jābūt sakoptam. Ja gribat tādā dziedēties — brauciet, nāciet uz "Salveo" centru. Varbūt jū$ esat bagāts pacients un varat sponsorēt šādu klīniku vai atpūtas namu?

Dievs jums par to atmaksās dubulti! Palīdziet, ja varat, savai tautai. Ja rodas tāda vēlēšanās — zvaniet man pa telefonu — 432315. Varbūt, ka kāds ir bagāts un slims un grib sponsorēt šāda veida dziedniecību? — tad mēs viņu ārstēsim vispirms un līdz mūža galam uzmanīsim.

Pēc tam, kad slimnieks būs paārstējies kaut 27 dienas mūsu klīnikā (kur ēdienkartē šajās dienās nebūs atkārtojies neviens ēdiens!), viņš mājās visu varēs turpināt daudz vieglāk, jo jau būs sapratis, ka ar ārstniecisko uzturu var pat paēst, ka tas ir garšīgs, jo, ja viņš tikai lasa receptes šajā grāmatā, daudzas no tām viņam šķiet nebaudāmas un pat, pirmo reizi tiekot pie degustēšanas, viņš vēl baidās tos ēdienus ēst, tikai pēc nogaršošanas viņš sev pašam par pārsteigumu konstatē, ka ir garšīgi, un tikai tad viņš gatavos ko līdzīgu mājās. Arī pie visa veida vannu, kompresu, inhalāciju, pašmasāžas, norādīšanās, ūdens-procedūrām no iekšpuses un ārpuses utt. viņš jau būs pieradis un vairs viss komplekss neliksies tik sarežģīts, laikietilpīgs darbs. Pie kam klīnikā būs noklausītas arī lekcijas un daudz runāts individuāli, iā kā zināšanas būs visās jomās, arī ģimenes dzīves jautājumos, jo, ja nav kārtības ģimenē, tad nez vai kas līdzēs no manis ieteiktā kompleksa.

Zaļās dziednīcas

Ja cilvēki nav šodien spējīgi maksāt par Dabas dziedniecības klīniku stacionāro programmu, tad jāveido ambulatoriskas, mazas Dabas dziednīciņas, kurās tomēr daudz ko varētu veikt no izstrādātās programmas slimnīcas apstākļos. Šādas dziednīcas mēs saucam par Zaļajām un gribat izveidot katrā Latvijas pilsētā un ciemā, bet pirmo tādu jau esam kopā ar Zinību biedrību izveidojuši Ventspilī, Vasarnīcu ielā 32.

Grūti mums gāja ar Edīti Komisāri, kā saka — caur ērkšķiem uz zvaigznēm, bet 14. maijā tomēr šo dziednīcu atvērām tieši Dziednieku skolas izlaiduma dienā.

Šīs Dziednīcas mēs nekur neatvērsim formālas, bet gatavosimies tikpat nopietni, kā tas bija Ventspilī: pirms 5 gadiem te biju ar 3 lielām lekcijām un masu seansiem kā ekstrasense un "Jūras vārti" lūza no cilvēku pūļiem, kuri pirmo reizi dzirdēja taisnību par veselību bioenerģētiskā griezumā. Pēc tam abās valodās 2 gadus vadīju lekciju ciklus veselības mācībā un Dabas dziedniecībā, bet šogad sākām sagatavot vietējos kadrus Zaļajai Dziednīcai "Salveo", tādēļ izveidojām Dabas dziednieku skolu, kurā mācījās 16 audzēkņu. Pat apkopējas te būs ar manas skolas diplomu — visi būs zinoši un tautai paudīs

patiesību par veselību.

Daži dziednieki ir arī ekstrasensi un bioenerģētiķi, daži strādās par valeologicm, bet daži audzinās mūsu fitobāram zaļumus — garšaugus, ogas, bet jaunsaimnieks Imants — visu to, ko vjy izaudzēt zemnieku saimniecībā. Piltenieši piegādās savas zāļu tējas, tikko spiestas vai pasterizētas sulas, kompotus, mārrutku tinktūru, iebiezināto biešu sulu, Piltenes minerālūdeni. Mūsu skolu beidza arī Ventspils medicīnas skolas pasniedzēja Daila Jansone, kas turpinās manu darbu un mācīs skolās veselības mācību, tāpat kā bērnu dārza audzinātājas to darīs bērnu dārzos — tātad izveidojies vesels sadarbības tīkls. Ar laiku izcīnīsim lielākas telpas, bet sākumā parādīsim, cik daudz var izdarīt divās tik mazās telpās!

Līdzekļu tādām lietām jau vispār nekur republikā nav. Kur Ventspils "uzbūrusi" tos pāris grašus lietotajām mēbelēm, to zina tikai viens Dievs. Pasaule, tā teikt, joprojām balstās uz entuziastiem un lai viņiem veselība!

Paldies māksliniekam Norīša kungam, ka neliedza mums savas gleznas un izgatavoja mums uzrakstus, plakātus, latvju zīmes, lai gaisotne te būtu tāda, kā rakstu grāmatās — cilvēks te varēs dziedēties ne tikai ar fitoenergovannām, zāļu tējām, sulām, bioenerģiju, homeopātiju u.c. dabas dziedniecības līdzekļiem, bet arī ar smaržu, vizuālās mākslas, mūzikas, krāsu dziedniecību. Te vienmēr būs enerģētiska tīrība, jo katru dienu tiek dedzināti kadiķu zari, pie grīdas ūdens pievienotas ēteriskās eļļas. Šeit varēs sulas un tējas iegādāties arī līdzņemšanai bērnam vai slimniekam, kā arī dažādas zāles — tinktūras, smēres ar dabiskām augu sulām vai pulveriem, zāļu tējas, literatūru, latvju zīmes piespraudītēs vai lielas" rāmīšos dzīvokļiem, biorāmīšus āderu meklēšanai u.tml. Te par slimnieku veselību gādās arī kosmetoloģe, masiere, manuālais praktiķis, konsultēs Rīgas speciālisti — ārsts naturopāts Juris Gustavs un es pati, Ivars Vīks, homeopāts.

Ja kāds lasītājs grib savā pilsētā vai ciemā atvērt šādu dziednīcu privātā kārtā — zvaniet 432315 — palīdzēsim! Šis reizē ir arī mācību centrs, kurā darbosies dažādi lekciju cikli, Mājturības un Dziednieku skolas, semināri.

īpatnēji, ka mana pirmā Zaļā dziednīca ir Ventspilī — no kurienes nākuši mani vecvecāki no tēva puses un pirmā Dziednīca Rīgā arī būs Ventspils ielā… Laikam katram jādarbojas tur, no kurienes esi nācis!

Autores pēcvārds

Kā tapa šī grāmata un kāpēc?

Šī grāmata ir nedaudz līdzīga manai ceturtajai grāmatai "Daba dziedē, daba baro", bet daudz pilnīgāka, jo tā gulēja 10 gadus izdevniecībā "Liesma", pēcāk "Avots" un iznāca "apcirptā" veidā, kad joprojām vēl nedrīkstēja tautai teikt patiesību, ko kāda sula vai

dārzeņi ārstē, tas bija nāves grēks, cenzūra atļāva teikt augstākais: "Šo sulu drīkst lietot pie šīs slimības." Uz manu protestu, ka to esmu praksē piedzīvojusi, ka ārstē, cenzorc atbildēja, ka tas nevar būt, jo tad visi jau sen būtu izārstējušies. Visi jau nebūtu, daudzi nedara neko, kaut arī zina, kas jādara, jo tās programmas, ko sastādam, prasa darbu un atteikšanos no kaitīgām, sātaniskām baudvielām, bet Sātana ceļš ir skaists, garšīgs, vilinošs un ērts. Sātans ir stiprs, viņa arsenāls mazs, toties spēcīgs — tikai alkohols, cukurs, sāls un konditoreja, bet ar to arī pietiek. Vairākumā ir to, kas ar Sātanu draudzējas, tagad tāds laikmets. Rakstam tiem, kuri gribi iet to otro ceļu — Dieva ceļu, un lietot Dieva radītos produktus, kuru ir milzum daudz. Trešā ceļa nav — vai nu, vai. Daudzi sensi mierina, ka pa vidu vēl kas ir. Tie ir maldi. Tāpat kā ir ar ekstrasensiem — vai ar Dieva, vai Sātana spēku strādā — melns vai balts, pelēko dziednieku nemaz nav. Tādēļ padomāsim, pa kādu ceļu mācīsim iet saviem bērniem.

Viņi droši vien ies to ceļu, ko ejat jūs paši, tādēļ kaut viņu dēļ iesim grūtāko, toties laimīgāko, veselīgāko ceļu — jūs taču gribat laimīgus bērnus?!

Tautu var iznīcināt caur negodīgu medicīnu, izglītības sistēmu un jurisprudenci. Tas tika darīts visus šos gadus. Ja gribam izdzīvot kā nācija, jāmainās šīm trim sistēmām, kaut daļēji ko varēs mainīt šī grāmata. Visam, ko rakstām, esam izgājuši cauri paši, viss ir balta patiesība, tūkstošreiz pārbaudīta, un es galvoju par katru savu izstrādāto programmu jebkuram orgānam — tā orgāniem atgriež normu nevis ārstē kādu slimību. Man vienalga, kas par diagnozi, galvenais — zināt normu un vest uz to. Piemēram — gandrīz 2 gadus 20 gadu vecumā cīnījos "par pareizo diagnozi" savām slimajām rokām, jo biju jau 2. grupas invalīde — ēdu, ar abām rokām turot karoti. Piekritu pat operācijai. Nelīdzēja zāles, hormoni, visa iespējamā fizioterapija. Un diagnozes bija šādas — tendinagenīts, artrīts, reimatisms, ģikts, bet neviena no tām neapstiprinājās, līdz pie operācijas konstatēja stenizē- jošo ligamcntītu — bāzisko mincrālsāju trūkuma dēļ neveidojās cīpslas, bet gan putra, kura spieda uz nerviem, ka 2 gadus staigāju kā nemaņā no sāpēm un nekur nekādas palīdzības.

Bet palūkosimies no diagnozes viedokļa — lai kāda no minētajām arī nebūtu, ārstēšana tieši tā pati — fizioterapija, blokādes ar hidrokortizonu, vannas, kompreses utt. Tāpat arī Dabas līdzekļi būtu tie paši — jādod organismam tas, no kā viņš sastāv, un tas pats ar sevi tiek galā, ja vien neuzņem indes — cukuru un rafinētos bīdeļmiltus, sāli. 3 nedēļu laikā mans vīrs man izārstēja rokas, spiežot burkānu, biešu, ķirbju sulas, izslēdzot cukuru, sāli, baltos bīdeļmiltus. Lūk, arī visa problēma.

Esmu izskatījusi grāmatu Bībeles biezumā "Nieru slimības" — tas tiešām ir interesanti, kas tik gan nevar notikt ar tām nierēm! Es tikai

gribētu redzēt to cilvēku, kas šo grāmatu ir izlasījis, jo domāju, nez vai to var mūžā paspēt. Toties es Jums nākošajā grāmatā 15 minūtēs paskaidrošu, kā jādzīvo, lai tā niere vienmēr būtu vesela, un kā slima var atgūt normu! Un nekādas mistikas — tikai taisnība jāsludi- : na tautai un tajā procesā mūs ar brāli Juri Gustavu vairs nenobremzēsļ neviens, ne no kā mums virs nav bail, kaut dakteri — čekisti cenšas vēl šodien iebaidīt ar cietumu, bet dažs nožēlo, ka nav modē tādus kā mēs likt uz sārta. Savas tautas labā esam ar mieru arī cepties, bet domāju, ka no dzīviem būs vairāk labuma, tādēļ ticam, ka gaišie spēki mūs sargās.

Toreiz, ārstējot manas rokas, vīrs izārstēja ar virzas sulu savu māgas čūlu, ar māllēpes sulu savu 2 gadīgo bronhītu, ar mātcrcs sulu sirds pārsitienus un mazspēju, un esam ar tādu sirdi nodzīvojuši 30 gadus, kaut toreiz dakteri teica, labi, ja nodzīvos 1 gadu! (Tfu, tfu, tfu!)

Mums vairs nevar iestāstīt, kā var ko samaitāt un kā var ko norestaurēt dabiskiem līdzekļiem un kā var neslimot pat šajos drūmajos, pie pārslodzes un nabadzības — galēji nenormālajos apstākļos, to mēs pierādījām, izaudzinot 3 pilnīgi veselus bērnus, pie kuriem ārsts nav ienācis, un kam veseli zobi. Mūsu bērni nekad nav bijuši saaukstējušies, nav sāpējušas galvas, vēderi, kas šodien jau vairumam šķiet norma. Peldējušies ir no agra pavasara līdz vēlam rudenim, vējš motocikla blakusvāģi gar ausīm svilpojis un lietū mirkuši, teltī gulējuši no 8 mēnešiem. Un ko tad tādu dižu darījām — vienīgi sargājām no Sātana produktiem — cukura, konditorejas izstrādājumiem, buljoniem, sāls — nevis aizliedzot, bet izskaidrojot.

Tas jau bija liels notikums — uzvara pār manām slimajām rokām, bet salīdzinoši ar to, kas bija vēlāk vēl 2 reizes jāpārdzīvo, tīrais nieks.

Pirms 10 gadiem mediķu vainas dēļ saindēju asinis un sākās visa organisma sepse. Tā bija fantastika — gan šis stāvoklis, gan tas, kā no tā izkļuvu. Stāstu to tādēļ, lai tad, kad jūs vai jūsu tuvinieki nonāks līdzīgā situācijā, nekristu panikā, bet aktīvi cīnītos par dzīvi, jo es nezinu nevienu, kurš pēc kaut kā tāda būtu palicis dzīvs, vienu gan zinu, kura bija neilgu laiku vēl dzīva un ik pa 2 dienām gāja uz mākslīgo nieri, pie kam gāja ar 2 spieķiem ļodzīdamās, un tuvinieki bija laimīgi par viņas nāvi, jo dzīve bija nepanesama gan pašai, gan tuviniekiem.

Toreiz reanimācijā, kur nogulēju 30 dienas, mani ielika vēl siltā gultā, kur nupat tāda kā es nomira. (To man arī atklāti pateica — pie šī stāvokļa tas nāca man "stipri par labu".) Nav svarīgi, kurš ārsts bija vainīgs un kā, bet mans stāvoklis bija šāds: asinis bija tik biezas, ka noņemt analīzes bija problēma, adatā iesūkt tās nebija iespējams. Urīns bija kā sarkanvīns, akna tik palielināta, ka var saņemt rokās, bronhi tā iekaisuši, ka elpu varēja ievilkt, šķiet, 5 cm pašā augšdaļā,

plaušas septiskas, sirds raustījās kā putniņš saujā. 3 nedēļas biju pieslēgta skābeklim, jo pati nevarēju ievilkt elpu. Minūtē 2 reizes ko iedzēru, pīpkrūzīti no rokām neizlaižot ne dienu, ne nakti, jo arī naktī negulēju, tikko laidos miegā, tā kritu bedrē — miru nost, bet man vēl bija izvelkami 3 bērni, nedrīkstēju to atļauties. Siekalu dziedzeri nestrādāja, tādēļ arī nepārtraukti dzēru, deguns nepārtraukti viegli asiņoja, mugura neciešami sāpēja, jo viens trombs iegurnī spieda uz nervu, praktiski sāpju dēļ biju kā paralizēta, piekalta gultai, līdz pat tā kāja kļuva tievāka. Nelīdzēja pat blokādes. Pirmo dienu biju bezsamaņā, bet pēc tam domas strādāja un rokas varēju kustināt vismaz tik daudz, lai varētu uzrakstīt vīram, ko man nest šādā situācijā, kad ārsti viņam nedeva nekādu garantiju par izdzīvošanu. Un tad sākās ārstēšana — no ārstu puses antistafilakoka plazma u.c. antibiotiķi 40 špricēs dienā, no mūsu puses — sulas un tējas, līdz pēc 3 nedēļām no antibiotiķiem zaudēju redzi un zobi bija melni dzelteni. Domāju, ka jāsāk atteikties no antibiotiķiem, kur spricēt arī vairs nebija — muskuļi vienos infiltrātos, vēnas visur caurdurtas vai asins izplūdumos, pārgājām uz tabletēm, kuras metu ārā pa logu un dzīvoju pēc savas programmas vien. Pirmajā dienā man atnesa atšķaidītu dzērveņu sulu trīs trīslitru burkas, ko arī izdzēru 3 dienās. Papildus ēdu citronus ar zāļu tējām 3 1 dienā, t.i., kopumā diennaktī izdzerot 6 I tējas un sulu. Ceturtajā dienā plaušu dakterīte centās mani "audzināt", jo māsiņas sūdzējās, ka es neko neēdot. Man, lūk, esot plaušu karsonis un tādēļ jāēd daudz olbaltumu — gaļa un buljoni. (Es domāju — vai viņa uzsūtīta mani speciāli novākt, vai vienkārši muļķe. Bet tak laikam tiešām muļķe, jo tā tos dakterus māca vēl šodien — valeoloģiju, uztur- mācību nemāca, kaut gan profesors Linārs par buljoniem skaidro jau 20 gadus — neviens viņā neklausās. Kādēļ jāmācās, ja alga nāk tāpat? Ja es būtu dakterus klausījusi — 3 reizes jau būtu zem zemes.) Dakteriem par šausmām turpināju atteikties no uztura pierastā nozīmē vēl 3 nedēļas un no 4. dienas sākot dzēru dzērveņu sulas vietā 1 1 burkānu sulas, 0,5 I biešu sulas, 0,5 1 — ķirbju, 1 gl. svaigo kāpostu un turpināju dzert 3 1 diennaktī zāļu tējas, 5 x dienā pa ēdamkarotei struteņu tinktūru. Pēc 3 nedēļām mani pārveda uz nodaļu, kur vēl šādi ārstējos 2,5 mēnešus, jo neveselu ārā izlaist mani nedrīkstēja, tāpat jau vainīgajam dakterim, pēc mūsu domām, draadēja kriminmāls, kaut gan diez vai, jo pēc slimnīcas no slimības lapas, ko lasīja ātrās palīdzības, ko vēl biju spiesta saukt pie biežajām aknu lēkmēm, nekādi nevarēja saprast, kas ir ar mani, jo tur bija teikts — plaušu karsonis I un tromboflcbīts, tā kā arī pēc nāves būtu ierakstījuši, ko vajag, lai ļ gailis pakaļ nedzied.

Pēc mēneša sāku sulām, tējām un tinktūrām pievienot ko grauža-1 mu — kāļus, rāceņus, rutkus, kaņepes, sīpolus, ķiplokus, zaļumus, I bet brālis, bagātāks būdams, nesa augļus. Visas zāles, ko

deva, liku 1 maisiņā, līdz finālā pie izrakstīšanās divi maisiņi pilni tika uzdāvinā- 1 ti ārstu konsīlijam, kas kuplā skaitā stāvēja pie manas gultas un sprie- I da, kā cs esmu nc tik vien izdzīvojusi, bet pat atjaunojusi no ierindas izgājušos orgānus, arī zobus un redzi, vienīgi trombs vēl nebija īsti uzsūcies, lēni gāju klibojot vēl 2 mēnešus. Tā mani izglāba zināšanas un mans vīrs ar bērniem, kas nenogurstoši mizoja un spieda sulas, vārīja tējas un — mīlēja.

Trešo reizi kopīgiem spēkiem atkal salāpījāmies pēc autokatastrofas, kad vēl nācām saskarē nc tikai ar ārstu nezināšanu, bet arī ar negodīgumu. Tagad zinu, ko nozīmē "aizmaksāt ārstus", lai pie tiesas varētu teikt, ka nebija smago miesas bojājumu.

Spriediet paši — vai 7 ribu plīsumi, galvas pamatnes plīsumi, galvaskausa plīsums ar vaļēju brūci, žokļa kauliņa atlūzums nav pietiekoši smagi miesas bojājumi? Izrādās, ka nav, jo vainīgie bija tirgotāji — starptautiskie preču eksperti, un mums ar viņiem spēkoties nebija iespējams, par visu viņi bija padomājuši, lai nekas liels mums nebūtu jāmaksā. Tad arī pārliecinājāmies par mūsu tiesas "godīgumu". Neprotestējām, jo neba mums ar mafiju cīnīties. Tikai citi no mums var mācīties, lūk, ko — ņemiet vērā, ja esiet dabūjis triecienu avārijā, tad satricināts ir viss organisms, kaut arī jūs to nemaz tajā brīdī nefiksējat, es arī nemaz nesapratu, kas ir noticis un brīnījos, ka vispār kas ir lauzts, jo nekādu triecienu nejutu — tas notika tik zibenīgi, ka prāts neko nefiksēja. Izkāpu no mašīnas, it kā nekas nebūtu bijis, ti kai bija asinis un lēnāka domāšana, jo nevarēju ātrajai palīdzībai pateikt ne adresi, ne telefonu — izrādās, tā ir kontūzija. Manam vīram arī šķita, ka nav ne vainas, nokārtoja mašīnas aizvilkšanu, formalitātes milicijā, tikai naktī celis bija kā arbūzs un konstatēja, ka salauzta roka. Kāju pie zemes pielikt vairs nebija iespējams. Mani ievietoja Dobeles slimnīcā, traumatologi ar Dievu uz pusēm sašuva brūci (operācija izskatījās apmēram šādi — es guļu uz galda, asinis pakšķ uz grīdas, jo galva parasti stipri asiņo, un tādā stāvoklī man jāklausās šāds dialogs. Ārsts: "Māsiņ, lūdzu noskujiet ap brūci matus", māsiņa — "Nav ar ko, nav žiletes." Ārsts — "Nav nevienas novārītas žiletes?" "Nav." "Un nesterilas?" "Nav." "Tad paejiet pa palātām, vai kādam vecim nav?" "Labi." Māsiņa aiziet. Asinis pakšķ, atnāk, nojo- dē žileti, bet māsiņa neprot dzīt matus, dzen pats dakteris un, sašuvis brūci, lūdz māsiņai izmazgāt matus, ko viņa arī izdara tik labi, ka, palātā nonākot, mati sakaltuši un stāv kā icstērķelēti. Samaksāju sanitā-ļ ritei, kas tiešām arī izmazgāja, kā nākas.) Tas tā, humoram.

Nekāda rentgena, nekādu jautājumu, kas vēl pie šādas avārijas varētu kaitēt, kaut galvu pacelt un elpu ievilkt nevaru, pagrozīties arī nē. Vai slimnieks zina, kas tam kait, domā — satriekts un viss. Par tik daudz lūzumiem iedomāties nevarēju. Brūce 7. dienā bija tāda, ka dakteri domāja, ka varu iet mājās, un izrakstīja no slimnīcas, biļetenā

ierakstot — galvas sasitums ar brūci. Varētu domāt — kaimiņš ar kaut ko iesitis, bet cietis ir viss organisms, ko kāds tomēr saprot, jo lasīju tādu rakstu žurnālā "Latvijas ārsts", kura autors ir mikroķi-v rurgs. Es cienu traumatologu prasmi "sastiķēt kaulus", bet tas viņiem jāņem vērā, ka, saskrienoties divām mašīnām, pie šī milzu trieciena satricināts ir viss organisms. Labi, ka todien pie manis bija atbraukuˆ ši darbabiedri ar mašīnu, un man tādā stāvoklī — pēc kontūzijas, smadzeņu satricinājuma un tik daudziem lūzumiem nebija jāiet uz autobusu. Atbraukusi mājās sapratu, ka nevaru nostāvēt kājās, izsaucu neiropatologu, kura uzreiz konstatēja galvas pamatnes lūzumu un izsauca ātro palīdzību, kas m;ini aizveda uz 1. slimnīcas neiroķirurģijas nodaļu pie daktera Beķera, kurš tūlīt apstiprināja diagnozi un ari virs labās auss galvaskausa pinumu ar milzu hematomu, kuru konstatēja arī ausu ārsts — bungādiņ. bija zila no iekšējās hematomas. Encefa- logramma bija fantastiska. Interesantākais bija tas, ka rentgens plīsumu neuzrādīja, jo, ja esot plīsumi mazāki par 3 mm, padomju filmiņa*1* tos neuzrādot. Rcntgenologs uzrakstīja — iespējams, ka ribas plīsu- šas. Vai dieniņ, kur tad mēs būtu dabūjuši kara hospitāļa filmiņas? i

Ar sulām, tējām, ārstniecisko uzturu gandrīz ar visu tiku galā. Tikai pēc punkcijas ilgi nenorcgulējās cerebrālais spiediens un reiba galva. Pēc gada konstatēju, ka bijuši lauzti vēl 2 mugurkaula skriemeļi un lāpstiņa, kad manuālais praktiķis tos uzlauza otrreiz…

Kā pasakā. Mocījos vēl vienu gadu, līdz sadziedēju tos otrreiz, jo nu bija grūtāk — toreiz mierīgi gulēju dēļ smadzeņu satricinājuma, bet tagad — kustējos.

Slimnīcā konstatēju interesantu faktu — ka pat tādā stāvoklī, kad esmu fiziski tik ļoti cietusi, enerģētiski nekas nemainījās, un daudzus izglābu no nelaimes, pat tādā stāvoklī būdama, jo nevarēju mierīgi noskatīties, kā cilvēki mokās. Piemēram, Dobelē vienā palātā ar mani gulēja lauku tantiņa ar ieģipsētu kāju, kas milzīgi sapampusi. Tan- līte priecājās, ka nu mokas beigsies, pēc 3 mēnešiem ģipsi ņems nost. Pēc rentgena konstatēja, ka kāja nav sadzijusi un ģipsi nost neņems. Tante rūgti raud, spēki galā. Es saku — nāciet tuvāk, es jau pie jums netieku, uzlieciet kāju uz gultas, es jums palīdzēšu. Pēc pirmā seansa kājā tūska pazuda, sāpes arī, aiz ģipša varēja aizbāzt roku. Tantiņa laimīga bez gala.

Tikko ārsti ieveda 1. slimnīcā, no palātas posās uz māju slimniece, kurai pēc avārijas bija pārplīsis galvaskauss un pārrauti redzes un ožas nervi — ar aci neredz, neko nesaož un ncsagaršo, bet sievietei tikai 40 gadi. Domāju, cik tas ir briesmīgi — "Nākat šurp tuvāk, mēģināšu palīdzēt." To nervu mazliet arī "salodēju" tiktāl, ka jau drusku redz un saož. Ārstējošais ārsts, to redzot, vēl nedēļu atstāja slimnieci nodaļā, lai pie manis var paārstēties. Piektajā dienā paciente lasīja bez brillēm

un saoda lūpu krāsas smaržu, par asāku smaržu nemaz nerunājot. Es viņai sarakstīju arī programmu iekšķīgiem pasākumiem, kurus norakstīja ārstējošais ārsts. Ja viņš būtu muļķis, varētu par mums tikai paņirgāties un turēt zem sava goda kaut kādus kaktu daktera padomus ņemt vērā. Arī pats dakteris Beķeris nebrāķēja manas spējas un atnāca ar savu haimorītu. Vienai māsiņai izārstēju os- teohondrozi, otru izglābu no ceļa operācijas, kurā spītīgi krājās ūdens, trešo pēc traumas — krītot uz muguras sāpēja visa mugura un gulēja bez kustībām. Otrā dienā viņa jau staigāja utt. utt. "Rāvos" visas 6 nedēļas, visvairāk ar tiem, kam ļoti sāpēja traumas pēc operācijas un bija bezmiegs, jo ne tic reaģēja uz devām pret sāpēm, ne zālēm bezmiegam, un staigāja mokās visu nakti pa koridoru. Te nu gan ir ekstrasensam jābūt štatā — kaut mokas atvieglot, dzīst pēc seansiem arī ātrāk, ncstruto u.c.

Izraēlā paramediķi strādā ķirurģijā un uz ātrās palīdzības, tāpat kā austrumu zemēs. Pie mums vēl tāda tumsa, ka neizmanto šīs iespējas. Gan jau ar laiku stāvoklis normalizēsies. Neiroķirurgiem gan gods un slava, tie dara iespējamo un neiespējamo, bet vēl labāki rezultāti būtu, ja talkā nāktu ekstrasenss, sulas, tējas, normāls uzturs, ūdens dziedniecība.

Šoreiz ieskats valeoloģijā un naturopātijā ir tik minimāls, cik vien iespējams, bet nākošajā grāmatā būs pieredzes apmaiņa orgānu atjaunošanā un saglabāšanā Dabas līdzekļiem.

Aiznākošā grāmata būs grūtniecēm un bērniem. Varbūt kāds var palīdzēt izdot šīs grāmatas? Lai visi Labie Spēki stāv mums klāt!

Jūsu Ilze Jansone

Paradontoze

Daudziem esmu uzrakstījusi disertācijas, ko man pašai nav tiesību darīt medicīniskās izglītības dokumenta trūkuma dēļ. Viena no diser-ļ tācijām, ko aizstāvēja kāds stomatologs — mans domubiedrs Rictum-j ukrainā, bija par paradontozes un paradentīta ārstēšanu dabas līdzekļiem, bet šī programma ārstē arī haimorītus, angīnas u.c. strutojošos procesus organismā.

Šeit jums būs pavisam īss disertācijas konspekts tiem, kas jau izlasījuši abas manas grāmatas, lai būtu nepieciešamā informācija šādos gadījumos.

1. Noiet no āderes!

2. Izslēgt rafinētās baudvielas — cukuru, baltos miltus, sāli, buljonus, kafiju, etiķi.

3. Augu dziedniecība:

"Salveo" pulveri dzert 4-6 x dienā pa 1 tējk. ar 1 gl. zāļu tējas kliņģerīšu biškrēsliņu vaivariņu māllēpju asinszāles ceļmallapu

Bet katru dienu — 30 g vērmeļu tējas.

4. "Salveo" pulverī iemērkt slapju pirkstgalu un ieberzēt pulveri deguna priekšējā gļotādā — tas lieliski iedarbosies uz haimorītu un

kopējā programmā šis moments ir ļoti būtisks.

Paradontozei ar "Salveo" pulveri norīvēt zobus, smaganas, un visu nakti gulēt ar "Salveo" vai "Hodo" aiz lūpas — pāries gan smaganu vainas, gan zobu sāpes, gan zobakmens, jo atskābējas asinis, siekalas. Jauni zobakmeņi vairs neveidosies, ja ikdienā ēdīsiet "Salveo" 3 x dienā pa 1 tējk. Atjaunosies arī zobu emalja, apstāsies kariesa process, jo organisms pietiekošā daudzumā saņems dzelzi, fosforu, kaļķi u.c. bāziskos minerālsāļus. Kādi zobi — tāds mugurkauls, bet, atjaunojot zobus, atjaunojas arī mugurkaula mīkstie diski — kaulu šūnas visā organismā.

5. Sulu dziedniecība

Vasarā dzert "zaļo vīnu" — savvaļas zāļu sulu. Recepte ir nodaļā "Sulu dziedniecība".

Rudenī — 0,5 I dienā kabaču vai patisonu sulu.

Ziemā — pa 1 gl. burkānu, ķirbju, svaigu kāpostu sulas, 1/4 gl. biešu sulas.

6. Uzturā — 2 kg šķiedrvielu dienā (skat. pielikumā).

7. Dziedēšana ar biostrāvām — 1 x dienā 10 dienas vai vismaz 1 x nedēļā 10 seansi. Tas, protams, ir relatīvi — citam pietiek ar vienu seansu, lai visi iekaisumi likvidētos.

8. Inhalācijas — jebkuras, piem.:

a) gumijas-kabatas ar solutānu vai atšķaidītu medu ar kalanhojas sulu,

b) stikla Maholda tipa inhalators ar ēteriskajām eļļām,

c) karstās inhalācijas ar aparātu "Elpa", kurā var ieliet 1 1 vāroša ūdens ar 20 pil. joda — segu uz galvas un elpo 5 min., līdz pazūd haimorīta sāpes. Pēc šīs inhalācijas vēlamas infrasarkano staru procedūras, t.i., sildīt seju pie "saulītes" tipa kalorifera vai veco laiku elektriskās plītiņas ar atklāto, vaļējo spirāli, vai pie krāsnī gailējošām oglēm.

9. Pirts — sviedrēties 1-2 x nedēļā.

10. 1 atslodzes diena nedēļā — mainoties mēness fāzei, šajā dienā dzert 3 1 destilēta ūdens — ik stundā glāzi vai ik 2 stundās 2 glāzes.

11. Dzert vai nu struteņu tinktūru 4 x d. pa 1 tējk. vai struteņu sulu uz pusi ar ūdeni, ņemot 1 gramu uz 1 kg svara, piem., ja jūsu svars ir 60 kg, tad struteņu sulu dzert 60 g dienā 3 paņēmienos.

PIELIKUMS

Šķiedrvielu dienas deva

1/4 glāze biešu sulas " 200 g burkānu sulas 200 g ķirbju sulas 100 g vārītu biešu 50 g dzērveņu 30 g medus 40 g eļļas 50 g sīpolu 20 g ķiploku 50 g kāļa vai rāceņa 50 g svaigu kāpostu 400 g ābolu 30 g rutku 10 g mārrutku 10 g ķimeņu 100 g žāvētu augļu 50 g riekstu

50 g saulespuķu vai ķirbju sēklu

100 g zaļumu (pētersīļi, selerijas, dilles, loki, puravi u.c.) 100 g rupja maluma miltu biezputras 10 g kliju

40 g diedzētu kviešu graudu (2 ēd. karotes) 300 g sautētu dārzeņu

Dabas dziedniecības un veselības skola

Moto: "Veselā Latvijā veselu latvieti!"

Šogad 8. gadu darbu atsāks mana dziednieku skola. Pirms 8 gadiem mēs ar vīru sākām strādāt Ziemeļaustrumos — Čukotkā, Magadanas apgabalā un Kamčatkā, kur nostrādājām 4 gadus pa 2 mēnešiem gadā, lasot lekciju ciklu un strādājot par dziedniekiem, ar mērķi izpētīt ziemeļu un Sibīrijas tautu bojāejas, kā arī dzīvu palikušo tautu un ieceļotāju neveselības cēloņus. Arī Ukrainā jau pa otram lāgam beidzies mans divgadīgais lekciju cikls gan Ļvovā, gan Kijevā, tāpat arī Baltkrievijā. Auditorijās bija ari ekstrasensi — gan vietējie, gan iebraucēji, ar diplomiem un bez. Dažam bija pat pa četriem ekstrasensu skolu diplomiem ar starptautiskiem grādiem. Manu lekciju laikā viņi konstatēja, cik maz zināšanu gan ir devušas šīs skolas. Šie dziednieki bija pārsteigti, cik šīs zināšanas īstam dziedniekam ir nepieciešamas, un saprata, ka lekciju cikls lielai auditorijai nevar dot to, ko speckurss šaurai dziednieku auditorijai. Tādēļ visur lūdza izbraukumu skolas pa PSRS. Pāris gadus dziednieki no visas PSRS sabrauca pie mums Rīgā. Pēc tam automātiski izveidojām 2., 3. un 4. kursu, pie kā arī palikām — 4 reizes pa 52 mācību (90 minūšu) stundām mūsu progresīvāko spēku vadībā. Pēc skolas beigšanas rhēs rīkojam seminārus, lai vēl papildinātu zināšanas un dalītos pieredzē.

Savā skolā es mācu ne tikai bioenerģētiku un sensoriku, bet arī va- leoloģiju, naturopātiju, psiholoģiju, medastroloģiju, latviešu tautas dzīves ziņu, filozofiju, aptvert mūsu senkultūru, zīmju spēku. Skolu beidzot, audzēkņi saņem diplomus ar specialitāti — valeologs-instruktors, t.i., tāds cilvēks, kurš zina par veselību, var to sludināt tautā un var būt mūsu Zaļā Dziedniecības tīkla darbinieks, kas raugās, lai ambulatoriski vai stacionārā pacienti pareizi izprastu sistēmas metodes un precīzi tās pildītu. Ja kāds varēs, tas varbūt lasīs lekcijas, vadīs kursus un skolas — turpinās manu darbu tālāk. Skolu var apmeklēt ne tikai topbšie dziednieki, bet jebkurš cilvēks, kurš grib iegūt šīs zināšanas, bet it sevišķi šīs zināšanas nepieciešamas kultūras darbiniekiem un pedagogiem — tiem, kas strādā ar cilvēkiem, audzina bērnus. Tādēļ vislabāk tas viss jāzina namamātei.

Programmā ir arī bioenerģētika, kaut gan lielāko tiesu tie nebūs ne ekstrasensi, ne dziednieki, bet katram cilvēkam elementārā līmenī jāzina kaut nedaudz par šīm lietām, lai nespriestu pārāk aplami par Dziednieku darbu.

Dziednieki visi nav vienādi, un tādēļ visiem nav mācāmas vienas un tās pašas metodes tehnoloģijā, katrs ir unikāla personība. Pirmkārt, dažs ekstrasenss nemaz nav Dziednieks, viņam tā nav sūtība, otrkārt

— nav paaugstināts energolīmenis — pietiek labi ja pāris cilvēkiem dienā, bet pieslēgt Lielajam Spēkam neprot. Tā nevar strādāt — dodot no sevis un ņemot uz sevi negatīvo. Bet kā ekstrasensi viņi var strādāt — diagnosticēt, pētīt dažādus procesus, komentēt citu padarīto, ietekmēt sabiedrības darbību, notikumu gaitu u.c.

Otra kategorija ir tādi dziednieki, kuri ir arī labi ekstrasensi-diagnostiķi, trešā — dziednieki, kas nav diagnostiķi, lielākoties tie ir reliģiskie dziednieki, kuriem grēks "rakņāties iekšās" tik primitīvā līmenī, bet dziednieciskais efekts ir liels — vai ar domu spēku, vai ar vārda spēku, vai citādām dažādām unikālām metodēm.

Dabas dziednieku skolas programma

200 māc. st. katra pa 90 min. šādos priekšmetos:

I Valeoloģija

Pasniedzēji: ārsts-naturopāts J. Gustavs

skolas dir. I. Jansone

Programmā:

Veselības mācības pamati. Veselības saglabāšanas pamatprincipi (sk. klātpieliktos jautājumus)

II Naturopātija

Pasniedzēji: skolas dir. 1. Jansone naturopāts J. Gustavs bērnu ārsts A. Žeigurs

ziemas pcldētājkluba "Roņi" vadītājs E. Liepiņš

Programmā:

Ārstnieciskais uzturs

Augu dziedniecība

Sulu dziedniecība

Smaržu dziedniecība

Mūzikas dziedniecība

Mākslas dziedniecība

Vārda dziedniecība

Nacionālo zīmju dziedzniecība

Norūdīšanās dziedniecība

Ūdens dziedniecība

III Fitoterapija

Pasniedzēji: botāniķe doc. V. Eniņa ārsts nat. J. Gustavs skolas dir. I. Jansone

Bulduru dārzk. tehnikuma pasniedz. E. Indriksons Programmā:

1. Augu dziednieciskās īpašības
2. Dārzeņu dziednieciskās īpašības
3. Ogu dziednieciskās īpašības
4. Sēņu dziednieciskās īpašības
5. Pākšaugu dziednieciskās īpašības
6. Graudaugu dziednieciskās īpašības
7. Medus un bišu produktu dziedniecība

8. Metālterapija
9. Adatu terapija
10. Elektropunktūra
11. Masāža u.c.

(Sk. klāt pielikto I. Jansones atveseļošanās kompleksu)

IV Bioenerģētika

Pasniedzēji: bioenerģētiķe-dzicdniece skolas dir. 1. Jansone dziednieks-ekstrasenss Zintis dziednieks I. Vīks

Programmā: Bioenerģētikas pamati

Prakse un teorija Dziednieciska ētika

V Med. astroloģija un filozofi ja

Pasniedzējs Ļvovas univers. pasniedz. N. Pikulika Programmā: Med. astrol. un filozofijas pamati

VI Psiholoģija

Pasniedzēja S. Fricberga

Programmā:

1. Psiholoģijas pamati
2. Saskarsmes psiholoģija
3. Slimnieku psiholoģija

VII Homeopātija

Pasniedzēja Homeopātijas aptiekas direktore M. Ozoliņa Programmā: Homeopātijas pamati

VIII Gerontoloģija

Pasniedzējs LR galv. geront. P. Putniņš Programmā: Gerontoloģijas pamati

IX Praktiskā zintnieciba

Pasniedzējs zintnieks I. VIks

X Etnogrāfija, latvju senkultūra, latviešu dzives ziņa un filozofija

Pasniedzējs I. Vīks

Skolas eksāmenu jautājumi dabas dziedniecība

1. Kā likvidēt disbakteriozi? Kā likvidēt orālsepsi?
2. Kā likvidēt acidozi?
3. Asins tīrīšanas paņēmieni.
4. Asinsvadu atjaunošanas paņēmieni.
5. Kaulu sistēmas nostiprināšanas paņēmieni.
6. Dziedzeru sistēmas atjaunošanas paņēmieni.
7. Aknu atjaunošana.
8. Nieru atjaunošana.
9. Redzes saudzēšana un atjaunošana.
10. Aizkuņģa dziedzera saudzēšana un restaurācija.
11. Smadzeņu satricinājuma ārstēšana.

Veselības mācība

1. Kas sagrauj imūnsistēmu un kā to var atjaunot?
2. Kas ir orālsepse, kā tā rodas un kā to likvidēt?

3. Kas ir acidoze, sekas un to likvidēšana.
4. Kad organisms nesintezē pats B grupas vitamīnus?
5. Kādēļ organisms nesintezē pretvēža vielas?
6. Kas ir hipoglikēmija? Tās seku likvidēšana.
7. Ogļhidrātu pārdozēšanas sekas un to likvidācija.
8. Olbaltumvielu pārdozēšana un seku likvidēšana.
9. Dzīvnieku taukvielu pārdozēšana un seku likvidēšana.
10. Kafijas kaitīgums.
11. Šķidruma problēmas (diennakts deva, kvantitāte un kvalitāte).
12. Sāls pārdozēšanas sekas un to likvidēšana.
13. Āderu ietekme uz veselību.
14. Elpošana (dziļā vai seklā, kādēļ?).
15. Pareiza uztura dienas shēma.
16. Brokastis, cikos, ko un kāpēc?
17. Kā saglabāt labu redzi?
18. Kā saglabāt normālu dziedzeru darbību? (Piena dziedzeru disfunkciju profilakse).
19. Osteohondrozes cēloņi un sekas.
20. Sklerozes cēloņi un sekas.
21. Vēža profilakse naturopāta skatījumā.

Skolas moto: "Veselā Latvijā — veselu latvieti caur veselīgu ģimeni!"

Skolu beidzot ir eksāmeni valeoloģijā un Dabas dziedniecībā. Es lepojos ar to, ka man ir vienīgā skola, kur visi skolnieka zina visus jautājumus, jo, pirmkārt, nāk ar milzu zināšanu alkām un, otrkārt — mums ir talantīgi pedagogi.

Trešais ir dziednieku eksāmens tiem, kas grib praktizēt kā bioenerģētiķi. Tas norit diferencēti visām 3 minētajām kategorijām.

Mūsu priekšā ir slimnieks gan ar akūtām vainām, gan hroniskām un dziednieks nodemonstrē, kā viņš var slimnieka stāvokli atvieglot. Eksāmens jau sākas, skolu uzsākot, un pusgada laikā, kamēr iet šie 4 kursi klātienē un neklātienē, ir iespēja parādīt savas iespējas izārstēt arī hroniskas vainas, ne tikai atvieglot ciešanas.

Nāciet pie mums, ja Jūs apmierina mūsu mācību stils, zvaniet man patel. 432315.

Atsauksmes par Dziednieku skolu

Bērnu ārstes Inas Ozoliņos atsauksme

Es, Ina Ozoliņa, absolvējot Ilzes Jansoncs Dabas Dziednieku skolu, ieguvu dziļas un sistematizētas zināšanas valeoloģijā, naturopāti- jā, bioenerģētikā un ekstrasensorikā. Apmācības notika ļoti augsti kvalificētu speciālistu vadībā.

Ilzes Jansoncs Dabas Dziedniecības skolā cilvēks apgāst zināšanas, kuru iegūšana patstāvīgā ceļā prasītu ļoti daudzus gadus, pie kam tika mācīts daudz tādu zinību, ko patstāvīgi pat visapdāvinātākais

skolnieks nevar apgūt.

Latviešu tautai ļoti vajadzīgi cilvēki, kas palīdzētu uzlabot tās veselību, un Ilzes Jansoncs Dabas Dziednieku skola šādus cilvēkus dod latviešu tautai.

Esmu bērnu ārste, tāpēc zinu, ka Ilzes Jansoncs uztura mācība un mācība par dažādu saslimšanu patoģenēzi, efektīvu terapiju daudzkārt pārsniedz to, kas zināms vairumam t.s. tradicionālās medicīnas pārstāvju.

Ilzes Jansones Dziednieku skolas nozīmi grūti pārvērtēt.

Ikvienam, kas rūpējas par latviešu tautas nākotni, ir jāatbalsta Ilzes Jansones skola.

Mans novēlējums: veiksmi, visplašāko sabiedrības garīgo un materiālo atbalstu Ilzes Jansones Dziednieku skolai!

Rīgā 11 .XI 92.

Latviskā un veselīgā mājturības skola "Salveo"

Šo mājturības skolu es vadu Latvijā jau 21. gadu, bet katrā Latvijas pilsētā un ciemā ir bijusi daļa no šīs skolas — ārstnieciskā uztura kursi, kuros ietilpa ari fitoterapija un sulu dziedniecība.

Kaucmindcs mājturības semināra absolvente ir arī"mana māte. Viņa bija mana pasniedzēja Talsu vidusskolā, kad sākās vidusskolas ar novirzieniem, un mūsējā bija ar mājturības novirzienu. Arī manai mātei, tāpat kā man, bija 5 diplomi, viens no tiem — Kaucmindes. Viņa bija augsta līmeņa mājturībniece, bet tur nebija mācīta uzturmācība, tādēļ kulinārija bija domāta izvirtušas publikas gastronomiskajām izpriecām — jo treknāk, jo labāk, gaļas kalni un konditoreja. Latviski ēdieni saskaitāmi uz pirkstiem.

Es biju spiesta izstudēt patiesi latvisku uzturu un modernizēt to mūsdienu apstākļiem — tādu receptūru Jūs redzat arī manās grāmatās. Kaut gan iepriekšējās trijās, ko uzrakstīju kopā ar māti V. Gustavu, ēdieni ir ļoti garšīgi un veselīgāki nekā daudzās citās, tomēr nesalīdzināmi veselīgāki tic ir divās pēdējās manās grāmatās — "Daba dziedē, daba baro" un šajā, jo latvietis ir izmantojis visu, kas aug dabā — pļavā, mežā, laukā, maz ēdis gaļu un nemaz — cukuru un bīdeļmiltus, kas ienāca ēdienkartē tikai šajā gadsimtā.

Mājturības skolā bez šīs veselīgās kulinārijas mācām visus tos pašus priekšmetus, ko Dziednieku skolā, pat bioenerģētiku, jo namamātei jābūt arī dakterim, bet virtuvei — aptiekai. Viņai jābūt ļoti vispusīgai, zinošai.

Bet programma ir vēl plašāka nekā Dziednieku skolā un tādēļ skola ilgst veselu gadu.

Programmā ir vēl šādi priekšmeti: valeoloģija, naturopātija, psiholoģija, filozofija, etnogrāfija, mūzika, māksla, ģimenes darbu plānošana un tehnoloģija, ģimenes ekonomika, brīvā laika izmantošana, bērnu barošana un audzināšana, ģimenes grāmatvedība

u.c.

Visas potenciālās audzēknes 94./95. gadam lūdzu zvanīt pa tel. 423215.

Uz sadarbību!

Zaļās dziednīcas "Salveo"

Esmu izstrādājusi šādu dziednīcu programmu ar patentētiem projektiem klīnikai un mācību centram, latviskam kultūrcentram, Zaļajai ambulances tipa dziednīcai minimālos apstākļos pa reģioniem. Varbūt, ka starp lasītājiem atrodas kāds sponsors, kurš gribētu šīs ideajas realizēt, un es zinu, ka tās nestu gan labumu tautai, gan ienākumus projekta realizētājiem. Skaidrs, ka klīnikā vispilnīgāk cilvēks varēs atveseļoties pēc manas kompleksās sistēmas, bet cik necik tas būs iespējams arī Zaļajā dzicdnīcā-ambulancē pavisam minimālos apstākļos. Pirmās šādas dziednīcas būs Rīgā un Ventspilī jau šogad, bet Rīgā tāda ir Ventspils ielā 53 "Medtehnikas" telpās. Te var realizēt šādus mana kompleksa punktus:

1) var saņemt ārsta-naturopāta Jura Gustava un pediatres-naturopā- tes Inas Ozolas konsultācijas;

2) dabas dziednieka un ekstrasensa palīdzību;

3) sulu dziedniecība — uz vietas un līdzņemšanai;

4) augu dziedniecība — zāļu tēju dzeršana, drogu iegāde, "Salveo" augu pulvera iegāde, kompreses uz vietas un komprešu materiālu iegāde;

5) kāju, roku vai visa ķermeņa fito-energovannas;

6) dabas dziedniecības līdzekļu iegāde;

7) literatūras iegāde;

8) video un audio kasešu iegāde;

9) latvju zīmju spēks telpā un nozīmīšu iegāde;

10) manuālā praktiķa palīdzība;

11) masāža — klasiskā un punktu;

12) dabiskās kosmētikas paņēmieni sejai un matiem. Dziednīcas reizē ir ari mācību centri. Te notiks lekcijas, kursi, Dabas dziednieku, mājturības u.c. skolas.

Šo dziednīcu izveidošanā piedalās gan Vides aizsardzības klubs, gan Zinību biedrība. Visaktīvākā palīdzība nākusi no Ventspils Zinību biedrības, kam esam parādā pateicību par pirmo Zaļo dziednīcu "Salveo".

Lai Dievs dod sponsorus nākošajām!

Apmeklējiet mūsu Zaļās dziednīcas, te jūs daudz ko iemācīsieties! Tel. 432315.

PROBLĒMR ĀKSTI

Jaunsaimniek, tev nav laika? Un tomēr — apstājies!

Es saprotu, šis ir grūts periods mums visiem, kad tumšie spēki turpina darboties, kaut uzvilkts ir sarkanbaltsarkanais karogs, bet

visgrūtāk tomēr ir zemniekam.

Šķiet, grūtāk vairs nevar būt, it sevišķi vēl, ja tev, lauciniekam, ir vairāki bērni, gadu vairs nav maz, un tomēr esi kļuvis par jaunsaimnieku.

Mums — tautas dziedniekiem — "tautā ejot", tomēr viss no malas savādāk redzams, pie kam visi dziednieki esam arī ekstrasensi, tātad jūtam vairāk, nekā pārējie, un ir grūti redzēt, just un noskatīties, kā mūsu pacienti Iielākotics"neņem galvā" un nenojauš savu traģisko laimes un veselības stāvokli, jo vērtēts, analizēts un aprūpēts tiek tikai materiālais. Bet kam tos materiālos labumus vajadzēs bez ģimenes laimes un veselības?

Mūsu pacienti mirst masveidīgi, pamezdami sievas un bērnus un materiālo labumu kaujas laukus. Es esmu arī lektore un braukāju katru dienu ne tikai dakterēdama, bet arī lekcijas lasot, kursus pasniedzot un ģimenes pētot jau 25 gadus, bet šodien neko citu nevaru darīt, kā rakstīt rakstu, jo nomira cilvēks, pie kura jau biju pieradusi kā pie radinieka. Abi 4 gadus cīnījāmies par veselību, bet fakti, kuri no mums nebija atkarīgi, mūs uzvarēja!

Pēc kādas lekcijas Bauskā pie manis pienāca dūšīgs vīrs un parādīja savu nelaimi — pilnīgi jēlu kāju no ceļa līdz potītēm, kurai bez milzu sāpēm pat muša nevarēja uzlaisties, kur nu vēl, ja jāvelk pāri bikšu stara. Mēģināt darīt fizisku darbu bija neiespējami, bet zemnieks bez darba nav iedomājams, pie kam, ja vēl mājās 5 bērni.

Izbraucis 17 Baltijas ekstrasensus, 2 reizes pabijis Kašpirovska dzīvoklī un — bez rezultātiem un bez cerībām, jo vairāk nevienu ekstrasensu nezina, bet mediķi atsakās jau sen, jo tas skaitoties neārstējams. Lielās vēnas varot izplēst ārā, bet ko darīt ar mazajiem asinsva- diņiem, kas no sklerozes piesārņoti un saplīsuši, sašaurināti utt. gan kājās, gan galvā, gan sirds apvidū?

Drūmi paliek ap sirdi, ja redzi, ka te ar vienu seansu nekas nebūs, bet otrs nav paredzams. Es no izmisuma neko citu nevaru izdomāt (jo slimnieks nekādu uzlādējamo materiālu nav paņēmis līdzi), kā izraut no žurnāla "Liesma" lapu, uzlādēt to un ieteiekt piesiet pa naktīm pa mazam gabaliņam. Nedēļai būtu pieticis tās lapas, un diez ko ilgāk papīrs bioenerģiju nesaglabā. Cilvēks to nav dzirdējis un uzliek visu lapu pirmajā vakarā un raustās no pārdozēšanas visu nakti līdz 5 no rīta, rauj to nost un brīnās — kāja gandrīz vesela, visi nekrozie audi pazuduši, tikai veselā āda no pārdozēšanas sarkana. Pēc nedēļas izdevās u/.taisīt otru seansu un kāja sadzija pilnībā. Es sirsnīgi lūdzos nedarīt vairs tās aplamības, no kurām nāk tās nelaimes — gangrēna, tro- fiskās čūlas, insulti, infarkti u.c., jo jāsakārto viss organisms, lai nekas tāds neatkārtotos un citas nelaimes nepiemestos.

Jā, apsolīja vairs neēst baltos miltus un cukuru, buljonus, kafiju, sāli, dzert "Salveo" pulverus un sulas, zāļu tējas un maksimāli daudz

ēst dārzeņus, ogas, zaļumus.

Pēc 3 gadiem viņš mani atkal sameklē ar tādu pat nelaimi otrā kājā. Kā dzīvojāt? — Sākumā visu ievērojis, kādu gadu turējies, bet nu ir jaunsaimnieks un laika vairs sev nav nemaz, daudz kas palaists pašplūsmā, un sievai vairs nemaz nav laika viņam palīdzēt, jo paralēli visam arī pati strādā. Bet nu lai es vēlreiz glābjot. Manu programmu? Gan jau pildīs, lai tik noskrien tic lielie darbi un kreņķi. Naudas arī nav, jo jaunsaimnieks ir tik tālu nonācis, ka nezina, vai būs ko nākamgad ēst, jo viss kapitāls un aizņēmums ielikts zemē, algas nav — viss atkarīgs no ražas. Tad būs ar ko parādus segt un vēl dzīvot līdz nākošai ražai, tak jau redzams, ka raža būs maza un kreņķi lieli. Labi, sadziedēju kāju ar vienu seansu.

Pēc mēneša klāt atkal ar otru kāju — vaļā atkal, jo nekas nebija darīts, lai asinsvadi tīrītos un atjaunotos, tāpat arī asinssastāvs — sārņi, trombi, dzelzs trūkums u.c.

Tagad gan cilvēks sāk pildīt manus priekšrakstus, pilnīgi izslēdz rafinētās baudvielas, spiež sev katru dienu nātru u.c. zaļumu sulu, kastaņu ziedu sulu, dzer "Salveo" augu maisījumu, zāļu tējas, pieslēdzas ārstnieciskam uzturam un tad vēl visam klāt manas biostrāvas — jā, tagad viss sāk iet uz labo pusi — aknas, nieres, aizkuņģis uzlabojas tik tālu, ka jau tīrās bronhi un mokošais hroniskais klepus pāzūd pēc 3 nedēļām, par ko ārsti tcica — neārstējams, iznāca gan smiltis no nierēm, gan akmeņi no žultspūšļa — pēc 6 nedēļām, bet kāja nedzīst un nedzīst, jo visu 100% vīrietis nevar veikt, tādēļ es griežos pie sievām, kuras jau tā aizņemtas — tomēr apstājieties un padomājiet — vai tas, ko steidzat darīt, ir svarīgāk un vai vairs vajadzēs, ja nebūs vīra? Pēc nāves pie kapa', tad domāsiet — ko nebūtu darījusi, lai tikai vēl dzīvotu mīļais cilvēks! Bet — par vēlu!

Tad darām tagad, kamēr vēl dzīvi — pašas, vīrs un bērni! Kāda tagad ir bērnu mirstība, tā taču ir fantastika! No 1 000 bērniem līdz ga- ciam mirst 30, cik vēl nomirst līdz 18 gadiem, nemaz nav nopublicēts! Un dcbilo procents? Un tikai 34% no piedzimušajiem ir bez lielām fiziskām kroplībām, bet iekšējie orgāni ir ar atkāpi no normas arī šiem 34% un lauku bērni ir vēl slimāki par pilsētas, lai cik paradoksāli tas nebūtu! Jo, lūk, laucinieki ēd tagad kā pilsētnieki — baltmaizi, bulciņas, konfektes — lai cik nabags, bet ēšanai netiek žēlots! Un desas, kafija, melnā tēja, buljoni, sāls — kad latviešu zemnieks tā ir ēdis? Pepsikolas vietā bērni katm dienu dzēra glāzi vērmeļu tējas, kas atjauno un stiprina imūnsistēmu un darbina aknas un aizkuņģa dziedzeri, ko noārda cukurs un saldinātie dzērieni vēl ar ķīmiskām esencēm piedevām.

Kad latvietis tik reti pirtī gājis? Un tik bezgaumīgi māju pienesis ar bioncsaderīgiem krāmiem un nepārdomātām lietām? Kad latvietim ir bijusi tik nekopta māja un pilsētnicciskas mēbeles, kuras ātri lūzt un

prasa lielu kopšanu? Nodzertas smadzenes neko neuzcels — ne sev, ne savai tautai.

Kad galu galā viņš ir cēlis tik aplamas mājas, kur nav vairs dieva zīmes un jumja svētības, nav aurai kur dzīvot zemajos griestos, nav prasmīgi ierakstītas telpas āderu tīklā utt. utt.?

Žēl, ka mums šajā darbā nenāk talkā masu informācijas līdzekļi, tādēļ, mīļie laucinieki, redzot, ka no "augšas" vēl ilgi nav ko gaidīt, žigli ķersimies pie visa tā, ko es piedāvāju un sakārtosim savu ķermeni — gara mājokli!

Gaidīšu jūsu vēstules!

Uz sadarbību un visu labu vēlēdama — jūsu Ilze Jansone.

Rīgā-1016, Lielupes 44 a - 3, tel. 432315.

ATBILDES UZ RADIO UN LEKCIJU KLAUSĪTĀJU JAUTĀJUMIEM

Kurš tad nu šodien ir labāks — padomju dakteris vai ekstrasenss?

"Mans tēvs Kriksītis." — "Bet mans — tītarbiksītis" — lūk, apmēram tā tas izklausās šodien. Vienkāršais cilvēks gan nevar saprast, ko tic divi muļķi strīdas un katrs sevi kā tītars slavē, nedara vienu darbu — neatvcscļo tautu. Bet kopdarbība, kaut skaitliskā ziņā nedaudz, tomēr notiek — progresīvi, gaiši mediķi sadarbojas ar progresīvajiem ekstrasensiem un bioenerģētiķiem, viens otru nenoliedz un neblamē, jo abas puses izprot gan skolu medicīnas aplamības, gan ekstrasensu vājības un nelaimes, un ir iesaistījušies Pasaules Naturālhigiēnistu kustībā, kas nodarbojas ar veselības atgūšanu un saglabāšanu dabiskiem līdzekļiem, — nevis cīnās ar sekām, bet likvidē slimību cēloņus, pie kam izskaidro to tautai saprotamā valodā. Pie mums tas viss vēl miglā tīts un padomju dakteris brīnās, — kas tas tāds — valco- logs? Kas tas tāds naturopāts, ko tie visi labu ziemā ēd? Un ekstrasenss brīnās tieši tāpat — tad ar ko viņš labāks?

Abi darbojas ap kļūdu sekām — viens ar ķīmiju un tuteni, otrs ar savām biostrāvām. Un no malas abi muļķīgi izskatās, jo cilvēks pēc laika atkal būs slims, ne viens, ne otrs cilvēkam neizskaidro, kas viņam jādara, lai nebūtu vairāk jāgriežas pēc palīdzības. Audzēji aug atkal, akmeņi tāpat, astma nebeidzas līdz kapam, bet ādas slimnieks kasās vēl zārkā. Par bērnu postu vispār nerunāsim, bez nervu zālēm blakus tas nemaz nav iespējams. Es šoreiz nerunāju par tām sekām, kuras abas puses likvidē veiksmīgi un dotajā momentā citas iespējas arī nebija, kā, piem., sastrutojusi aklā zarna, kas veiksmīgi izoperēta, noņemta spazma žultsvados vai nierēs, galvā, kājās, sirds apvidū — vienalga, ar zālēm vai biostrāvām, bet kas pateiks slimniekam, kā dzīvot, lai tas neatkārtotos? Vai skolās māca saglabāt savus iekšējos orgānus veselus? Vai māca, kā jāēd, lai tas aklās zarnas piedēklis nekad nesastrutotu? Lai tic asinsvadi nespazmotu? Kas tad mācīs, ja to nemāca medicīnas institūtā? Bet studenti, kas to aptvēruši, nāk un

beidz manu valeologu-naturopātu skolu.

Bioenerģija, sensorika bija aizliegtās tēmas 70 gadus, un tagad sprūk vaļā gan baltie, gan melnie spēki. Sātans neguļ, bet tādēļ visus nevar vienā maisā bāzt un jēdzienus vispārināt līdz absurdam. Nelaime tā, ka šie priekšmeti nav programmā institūtā, un, ja dakteris pats nav bioenerģētiķis, neko nezina par to darbu un spriež pēc savas saprašanas vai "viena tante teica". Nekādus citus "grēkus" dziedniekam gan nevar izdomāt kā tikai to, ka kādiem tur nokavēta vēža operācija, atnāk pie onkologa ar ielaistu vēža formu. Es gan varu teikt pretējo — pie manis katru dienu griežas tie vēža slimnieki, kuriem ārsts atsakās palīdzēt, jo ir par vēlu. Agrīnās vēža stadijas pie mums nemaz nekonstatē, bet vēlajos gadījumos ārsts vienalga jautā — kur jūs, sak, bijāt agrāk? Nu tak tepat vien biju, brīnās slimnieks. Nedod Dievs, ja viņš būs bijis pie ekstrasensa! Tas tad arī ir vainīgs. Cik ērti! Bet ko tie pārējie? Kā tie "nokavēja"? Tirdzniecības un sabiedriskās ēdināšanas darbiniekus pārbauda 4 x gadā un tomēr neviens nekonstatē vēzi — arī nokavē.

Man ļoti žēl, ka profesors Lazovskis arī dezorientē mūsu lasītāju, teikdams, ka pie bioenerģētiķiem ārzemēs ārstējas tikai zemas klases cilvēks. Es nerunāšu par Korejas (Taivānas, Ķīnas) dziedniecības iestādēm, kur tās parasti tiek celtas 4 stāvos un vienā no tiem ir ekstrasensi, bet tepat Eiropā, piem., Holandē, Dānijā neviens bērns ar paaugstinātu sensitivitāti vai enerģētiku netiek atstāts bez ievērības, bet novirzīts uz medicīnu, bioloģiju vai arī mākslu un mūziku, kur šīs spējas ļoti nepieciešamas. Es pirms 6 gadiem savus bioenerģētiķus nocēlu no traktora, smagās mašīnas, vienu izvilku no cūku kūts, vienu noņēmu no virpas, un holandieši brīnījās un domāja, ka dzenu pretpadomju propagandu.

Ja Holandē un Dānijā līdzīgi Dienvidkorejai un Taivānai bērniem līdz 7 gadu vecumam aizliegts dot rafinētās baudvielas — cukuru un bīdeļmiltus, tad te avīze "LaBA" organizē konfekšu ēšanas sacīkstes un papīriņu sūtīšanu uz redakciju. Lielākos ēdājus apbalvoja un viņiem TV pat nežēloja raidlaiku, ko nedod veselības mācībai.

Mani bagātie slimnieki ceļo mēnešiem pa Eiropu un zvana man no jebkuras vismazākās pilsētiņas, lai es neuztraucos par to, ka viņi izkrīt no manas dziedniecības sistēmas savvaļas zaļumu sulu trūkuma dēļ, jo šīs sulas ir nopērkamas aptiekā — māllēpju, pieneņu, nātru, ceļmallapu u.c. Pamēģiniet pie mums ar šīm sulām pastāvēt ielas malā — vai kāds nopirks? Nav un nevajag. Jo informācijas badā izaugušajam nojēgas nav, kāpēc tās būtu jādzer. Un vēl tad, ja desas vairs nav deficīts… Tak jau dakteris varēja būt tas, kas to tautai skaidro, bet cik tādu mums ir, kas to dara? Ja nebūtu ārsts-naturopāts Juris Gustavs ar savu grāmatu "Dzīvības spēki", kurā viņš apraksta, kā var orgānus atjaunot dabas līdzekļiem, nebūtu prof. Jevgēņijs Linārs

— mūsu skolotājs, kas mums izskaidro sadzīves narkomānijas būtību, lai mēs saprastu, kā PSRS 50 gados iznīcināja 50 tautiņas ar alkoholu un konditoreju (un šis darbs cītīgi vēl turpinās), tad mēs būtu galīgi nabagi.

Bet ar tiem vien ir par maz. No ekstrasensu puses mēs arī nebijām daudz cīnītāju par veselību — Valentīns Būmeistars, Ivars Vīks, es pati. Pārējie turpina vēl šodien cīnīties pret slimībām, tikai nevienu uzvaru nevar nodemonstrēt — ar ko cilvēki vairs neslimo. Pie manis pieņemšanā (30 cilvēku dienā) vēl neviens nav ienācis veselu mugurkaulu, aizkuņģa dziedzeri un pārējo dziedzeru sistēmu, veselām vēnām, artērijām, aknām nierēm. Ja kāds tāds ir, atsaucieties! Es tad vadāšu lekcijās līdzi un maksāšu labu algu. Tad ar ko mēs varam lielīties? Visiem jāmācās — gan skolu ārstiem, gan ekstrasensiem, tādēļ arī mūsu skola ir nepieciešama, tāpat kā lektorijs.

Kam sirdsapziņa vēl ir — tic mācās, kaut gan no praktizējošiem mediķiem un ekstrasensiem ļoti maz. Parasti tic ir topošie, kam vēl nav "sakāpis galvā".

Par manu skolu varat zvanīt pa tcl. 432315. Skolu beidzot, jūs būsiet valeologs—dziednieks vai tikai valcologs.

Visu labu un uz sadarbību!

Vai visi skolu mediķi ir dziednieku ienaidnieki

Tāds parasti ir auditorijas jautājums pēc kāda kārtējā skolu mediķu dusmu izvirduma presē, kur klaji redzama nekulturāla profesionāla greizsirdība.

Šī cīņa savā starpā Rietumu pasaulē vairāk vai mazāk notiek visu šo laiku, kopš uzradusies skolu medicīna, tomēr tik nekompetenti argumenti kā ir pie mums nav arī rietumu un ziemeļu valstīs. Pavisam citā pasaulē ieejam, satiekoties ar austrumu mediķiem, it sevišķi Dienvidkorejas un Taivānas. Ja es nezinātu par šo zemju medicīnas un izglītības līmeni, tad būtu pārliecināta, ka pie mums ir pienākusi pilnīga un galīga sātana uzvara un pasaules gals, bet tagad, šķiet, ir cerības, ka izaugs patiesas inteliģences paaudze, kura virzīs uz šo austrumu līmeni, pie kam tas līmenis ir stipri līdzīgs mūsu senču ētikas un tikumības līmenim, tikai modernizētāks. Cerība vienmēr dod spēku eksistēt. Bet par mūsu mediķiem varu teikt, ka nc visi ir tik aprobežoti, ka neizprot valeoloģijas, naturopātijas, naturālhigiēnas nozīmi mūsu tautas glābšanā no bojāejas, no padomju politizētās medicīnas sekām. Pat visus drūmos padomju gadus sastrādājāmies ar progresīvākajiem mediķiem — vienīgo ārstu-naturopātu Juri Gustavu, kurš ir arī Dabas dziednieks, ar onkologu Miķeli Rudzīti, bērnu ārstu Arti Žeiguru, docentu V. Būmcistaru, kurš ir arī mūsu "Salveo" kluba krusttēvs, ekstrasenss. Docentam Būmeistaram, neskatoties uz to, ka viņš ir mediķis, neizdevās izbēgt no mediķu uzbrukumiem un pārmetumiem, ka viņš ir arī ekstrasenss, it kā tas no viņa būtu atkarīgs

— sak, gribu — esmu, gribu — neesmu. Ārsti naidīgi viņu saukāja par Samani, tikai padarīt neko nevarēja, jo bija pārāk liela personība. Laba sadarbība bija ar ārstiem psihiatriem Rēveli un Siļķi, kuru nodaļā norādīju ārstnieciskā uztura kursus, ar Bauskas galveno ārsti Aldonu Antoni, kara ārstu Juriju Avcrčcnko utt. Daudz aizraujoša varētu pastāstīt par sadarbību ar kādas slimnīcas galveno ārstu, kuram es izārstēju sāļu nogulsnējumus ceļos, izšķīdināju nieru un žultsakmeņus, ar kuriem ne pats, ne kolēģi nebija tikuši galā. Bet, kad viņš stāstīja kādam Dabas metodiku, neviens tanī neticēja. Kad šis pats ārsts 3 mēnešus Kijevā pabijis Dabas dziedniecības un valeoloģijas kursos, gribēja kolēģiem pastāstīt, ko tur iemācījies, tad nebija neviena, kas klausās — atbrauca pie manis uz Rīgu pastāstīt.

Tātad — ir dažādu līmeņu ārsti. Mana kluba biedri ar dažiem izņēmumiem neviens nav ārsts, bet visi zina pasaules korifejus — naturālhigiēnistus (kuri, starp citu, arī nav skolu mediķi) Šeltonu, Brcgu, Vokcru, Džcfriju, Džarvisu, kuriem ir pasaulslavenās Dabas dziedniecības klīnikas ASV, Kanādā, Austrālijā un mazākas klīnikas visās valstīs, kuras no mums tiek turētas slepenībā un neviens students, Dievs pasarg, uz tādu praksi necer. Bet studenti gan šodien nav novaldāmi, tic nāk manā Dziednieku skolā un uz lektorijicm masveidīgi, jo ar meliem vairs negrib samierināties.

Lūk, kāda pediatra atsauksme par manu bioenerģētisko Dabas Dziedniecības skolu Ļvovā:

"Cien. Ilze Jansone, Jūsu Garīgās attīstības un dziedniecības skola — tic ir smalkākie mīlestības un labsirdības dīgsti, kas sēti un uzdīguši mūsu daudzcietušajā Zemē.

Jūsu dzīve — tas ir varoņdarbs dzīvības vārdā, dzīves, laimes, prieka vārdā.

Lai Dievs Jums palīdz Jūsu labajos darbos mūsu tautu labā, lai Dievs dod Jums un Jūsu ģimenei un domu biedriem stipru veselību un panākumus cēlajā un nepieciešamajā darbā utt. utt."

No šādām atsauksmēm varam izdot biezu sējumu, un tur nebūs nevienas trafaretas, formālas atsauksmes, teiksim tā — paldies, bija ļoti jauki un skaisti vai tml., bet — kā cilvēks izjuta to, ko dodam personīgi audzēknim un tautai.

Tā kā ne visi mediķi ir iekodēti vai zombiji, vai vienkārši aprobežoti, kaut milzu pūles melnie spēki pieliek tieši darbam ar Medicīnas Akadēmiju. Mums ir ar ko sadarboties, pat ar onkologiem, kaut arī viņu vārdus nedrīkstam minēt, lai viņi nenonāktu kolēģu nežēlastībā, jo tad nckliedētos mīts par vēža neārstējamību.

Bet, kas attiecas tieši uz to gadījumu, kas satrauca tautu, jūtot tīšo provokāciju no padomju profesora puses 20. aprīļa radioraidījumā "Vita Longa", tad varu teikt tikai vienu — kaut arī tā būtu bijusi taisnība, ko prof. Nikolajcvs saka, ka no Dabas dziedniecības

paņēmieniem kāds akls kļuvis, tad dziednieku ētikas princips elementāri būtu bijis apspriest šo gadījumu ar kolēģiem, izanalizēt un nākt palīgā, lai vēl glābtu, kas glābjams. Mums 2 gadus bija ekstrasensu kooperatīvs, un mūsu statūtos galvenais punkts bija šāds — no kooperatīva bez atkārtota brīdinājuma tiek izslēgts katrs, kurš pacienta u.c. sveša cilvēka klātbūtnē apspriež kolēģa kļūdas un vājības.

Minēt šādu gadījumu presē no Nikolajeva puses bija ļoti bērnišķīgi, jo neviens šai provokācijai nenoticēja, jo zina, ka glaukomu, kā to arī paskaidroja acu ārste profesore Dambītes kundze, neviens vēl nav izārstējis, bet no sulām, zāļu tējām, ārstnieciskā uztura, pulveriem "Hodo" un "Salveo" u.c. dziednieciskajām kūrēm visa organisma atjaunošanai glaukoma nevar prņgresēt, vienīgi šo progresu šie paņēmieni var neapturēt, pie tam, ja slimnieks šo programmu, kas vienmēr tiek individualizēta, nepilda pilnībā. Minētais slimnieks no šīs programmas ir atteicies (kādēļ?) un stāsta, ka es esot iedevusi 2 zālītes, bet, kad sarunu filmējām video, tad atzinās, ka nav bijušas tikai 2 zālītes vien, bet vesels komplekss, kurš bija jāpilda 12 mēnešus, iekļaujot visu sezonu nianses un īpatnības. Viņš Nikolajcvam jau pēc 3 nedēļām paziņoja, ka no programmas nav labuma.

Radioklausītāji toreiz vispār nesaprata, kādēļ Nikolajevs lauztā latviešu valodā to stāsta visai tautai. Kādēļ mēs to nevarējām nokārtot savādāk?

Es pastāstīšu, kā tapa šis raidījums.

Cilvēki rajonos ir norobežoti viens no otra sliktā transporta dēļ, jo Latvijā no laukiem uz rajonu autobusi iet 2 x nedēļā, tādēļ tie netiek nc pie Dziedniekiem uz individuālo konsultāciju, nc uz kursiem, lektorijiem, pat vislielākie manu lekciju fanātiķi. Turklāt naudas arī ceļam nav, ja ģimenē ar bērniem "uz galviņas" ir 4 lati mēnesī, par braukāšanu uz Rīgu vispār nevar būt runa, tā kā nolēmām — ja jau tauta bez zināšanām negrib un nevar iztikt, tad vienīgais, kas te var līdzēt, ir radio un TV. Tādēļ mēs ar kolektīvu vēstuli griezāmies pie radiomājas direktora Klotiņa kunga ar lūgumu dot stundu nedēļā raidlaiku veselības raidījumam, sadalot to 2 daļās — pirmajā daļā 30 min. veselības mācībai un naturālhigiēnai, otro daļu ziedot Dabas dziedniecībai. Klotiņa kungs šādu raidījumu apsolīja, bet baidījās, ko par to teiks padomju medicīnas pārstāvji un domāja, ka pirms tāda cikla sākšanas vajadzētu pie apaļā galda apspriest manu projektu — raidījumu cikla 2 gadiem tematisko plānu, 1. mēneša 4 raidījumu mozaīkas tematisko atšifrējumu ar visiem autoriem — mūsu tautas progresīvākajiem spēkiem, kas raidījumu gatavi veidot bez atlīdzības.

Pirmā raidījuma mozaīku atšifrēju vārds vārdā, lai Klotiņa kungs un citi interesanti redzētu stilu un saturu. Raidījuma ieraksts ritēja ļoti

savdabīgi un intersanti.

Tā kā es "Vita Longa" nupat biju ierunājusi 2 raidījumus par augu un sulu dziedniecību, bet ar Ingrīdu Strodi tikko beidzām otro dzīvo raidījumu ar "karsto" telefonu, neko ļaunu nedomādama droši gāju uz "apaļo galdu", jo savā naivumā ncsajutu tīšo provokāciju un domāju, ka te tiks apspriests raidījuma projekts. Tā jau apmēram arī ieraksts tiešām sākās, raidījuma veidotāja projektu turēja rokās un par to runāja, tikai nc Nikolajevam, ne Ārstu biedrības priekšniekam Požarska kungam prātā nenāca apspriest projektu, bet gan apmelot dziedniekus kopumā un mani personīgi ar nepatieso gadījumu par minēto glaukomas slimnieku. Požarska kungs parādīja savu nekompetenci bioenerģētikā un vērsās pret visiem "pūšļotājiem" kopumā, draudot ar cietumu visiem bez izņēmuma, jo visi, kas pie Dziedniekiem ārstējoties, finālā mirstot reanimācijā un nc ar ko nebija pārliecināms par pretējo. Uz jautājumu, vai viņš vispār zina, kas ir pūšļotājs, viņš cēli smaidot atbildēja, ka visi mēs esot pūšļotāji. Kur gan lai viņš to zinātu, ja nav mācīts un pašmācību neatzīst? Pēc raidījuma cs gan viņam teicu, ka viņš spriež par lietām, kur nav sajēgas, un liela personība tā nedara, tā runā par to, ko zina, un novēlēju vienkārši mācīties, lai par personību varētu kļūt un būtu cienīgs vadīt Ārstu biedrību. Es vismaz iedomājos, ka Ārstu biedrību vajadzētu vadīt ļoti lielai personībai, labam ārstam, bet viņi laikam dara savu darbu un ar administratīvu darbu negrib nodarboties. Es konstatēju, ka ne mūsu Dziednieku biedrībā, ne Ārstu biedrībā labākie profesijas pārstāvji nav iestājušies, bet strādā individuāli. No vienas puses — ļoti žēl, jo šie nezinošie biedrojoties nes tautai postu, bet tie švakmaņi laikam kopā jūtas drošāk.

Bez tādām biedrībām eksistē domubiedru grupas, kur līmenis ir nesalīdzināmi augstāks. Kad es viņiem jautāju, kādēļ nenāk uz oficiālo Biedrību, tad no viņu atbildēm sapratu, ka viņiem ir taisnība — lieluma mānijas nav, valdīšanas kāres un nepieciešamības "čupoties" arī nav, jo nejūtas nestabili, kolektīvi uzbrukt nevienam negrasās. Mazie barā jūtas stiprāki. Es tomēr lajā Dziednieku biedrībā esmu, neignorēju to, jo tiešām domāju, ka visi kopā esam stiprāki pret negodīgo mediķu uzbrukumiem.

Pa vienam dažu labu iemls zemē. Grūti paredzēt ļaunuma metodes. Tikai tie uzbrucēji galīgi nedomā par bumeranga efektu. Tā iet, ka nepārzina Kosmiskos jeb Dieva likumus. Man ir daudz starptautisko sertifikātu, kas iegūti gan Maskavā, gan Taškentā Dziednieku asociācijās un Fizikas, Bioloģijas institūtos, bet nekur es nebiju ieguvusi sertifikātu tik īpatnējā veidā, kā to piedāvā mūsu ārstu biedrība.

Sen jau klīda anekdotes par šiem eksāmeniem un es nevarēju saprast, ka no pāri par simts cilvēkiem, kas mēģināja tos nolikt, tikai 7

ieguvuši sertifikātus. Paņēmu TV operatoru un gājām intervēt dakteri Vaļģi par šo eksāmenu gailu.

Anekdotēs bija minēts, ka Vaļģis liekot Dziedniekiem noteikt, cik aiz sienas kuros spaiņos ir ūdens, bet citreiz — kurā konvertā ir nauda. Šoreiz vajadzēja pateikt pēc konvertā paslēptā neredzamā rentgena uzņēmuma, ejot ar roku pāri — kas tur ir par uzņēmumu, kas slimniekam kaiš no galvas līdz kājām. Pēc tam nāks slimnieks, ar kuru nedrīkstēs pārrunāt nc vārda, un jāpasaka tā par diagnozes. Ja to nevar — par Dziednieku strādāt nav iespējams. Uz jautājumu — vai ārsts to var? atbilde bija — nevar. Bet kādēļ viņš tomēr ārstē — atbildes nebija. Ne manā 25 gadu praksē, ne mana brāļa ārsta Jura Gustava praksē šāda nepieciešamība vēl ne reizes nav bijusi un, domāju, ka neesam cirkus klauni, fokusus netaisām. Zinu, ka ir sensi, kuri to var, bet zinu dažus no tiem — atvieglot slimnieka stāvokli viņi nevar, vienkārši ir superjūtīgi, bet savā vietā tas der. Jādara katram tas, ko viņš var, nepaģērējot to, ko nevar. Zinu kādu superdziednieku, kurš arī izgāzās šajā eksāmenā, un slimnieki, kas pie viņa ārstējas, ir izmisuši un baidās, ka tādēļ viņam tagad aizliegs strādāt. Kur viņi tad lai glābjas pusārstēti?

Mēs uzfdmējām materiālu par eksāmenu norisi un sarunu ar glaukomas slimnieku un aizgājām. Tāda veida eksāmenu es netaisos likt.

Ir trīs veida Dziednieki (tātad jābūt arī 3 veida sertifikācijas eksāmeniem):

1) super diagnostiķi-ekstrasensi, kas nav dziednieki vispār vai vāji — 1-2 cilvēki dienā,

2) super diagnosliķi, gaišreģi, kas ir dziednieki-bioenerģētiķi,

3) dziednieki-bioenerģētiķi bez supcrdiagnosticēšanas spējām.

Bieži vien pirmā un trešā tipa dziednieki labi sastrādājas tandēmā, kaut gan arī labi var iztikt viens bez otra.

Nikolajevs domā, ka Dziedniekam vajadzētu strādāt kopā ar skolu mediķi, un man tā arī sanāk, jo mēs ar brāli strādājam kopā, pie kam vēl ari ar asistentu un praktikantu, lai būtu "liecinieki pie tiesas", ja gadījumā būs pārpratums vai negodīga provokācija, ko arī pirmo reizi piedzīvojām 20. aprīlī, bet cilvēki nāk un saka, ka ne pēdējo, lai esot uzmanīgi, ka "Gaiļos" gatavojot lielāku uzbrukumu. Mēs ar Gustavu nebaidāmies, jo pārāk mūs tauta pazīst un mīl, pateicības vēstules un atsauksmju grāmatas ir vezumiem. Gaišie spēki uzvarēs!

Pēc raksta "Dienā", kurā korespondente atreferēja šo raidījumu (viņa ierakstā sēdēja klāt), cilvēki republikā satraucās un no visiem rajoniem kaudzēm sāka nākt vēstules, lai sūdzu tiesā par nepatieso faktu publicēšanu utt., bet es neesmu radīta tiesas darbiem, domāju — katrs savu saņems agri vai vēlu. Uz radio un "Dienu" turpina nākt kolektīvās vēstules ar parakstiem, pieprasot pretrakstu un pretrai-

dījumus, kas arī tika publicēti. īpatnēji — ārstiem var būt raidījumi, Dabas dziedniekiem — nē, bet cilvēki var neuztraukties, privātie raidītāji šo projektu paņems un raidījumi būs. Kaut arī žēl, ka tas nebūs valsts radio, ko cilvēki tomēr vairāk klausās. Valsts radio kotējas arvien mazāk, bet vajadzēja būt otrādi. Gan jau nāks labāki laiki, nevienā pasakā vēl ļaunums nav uzvarējis, bet mēs taču ticam pasakai?…

Domāsim labas domas un neturēsim naidu arī uz ienaidnieku — tad viņš mums arī nemaz netiks klāt! Bailes un dusmas pazudina!

Būsim vienoti savās labajās domās!

Vakarēšana

Senie latvieši dzīvoja viensētās un varētu domāt, ka tie dzīvoja noslēgti no pasaules. Bet cilvēks nav vilks vai lācis, kas ieracies savā migā jūtas laimīgs, viņam gribas būt sabiedrībā, un šī vēlēšanās viensētniekiem piepildījās vakarēšanā, kur ziemas vakaros sanāca kopā kaimiņu kaimiņi. Darbs dzina darbu un tādēļ saliktām rokām sēdēt un pļāpāt nevarēja atļauties, katrs darīja savu darāmo — vērpa, auda, adīja rakstainus cimdus, izšuva pūru, puiši pina grozus, taisīja pastalas, greba karotes, laboja lauksaimniecības darba rīkus vasaras darbiem. Arī bērni palīdzēja šajos darbos un reizē arī smēlās gudrībās, klausoties lielo runās par dzīvi, notikumiem, mācījās dziesmas, mīklas. Tā draudzīgā pulkā, darot lietderīgu darbu, pagāja garie ziemas vakari.

Mūsu dienās lauku cilvēks diendienā apgrozās sabiedrībā un viņa dzīves ritmam šāda veida vakarēšana nav varbūt piemērota, vismaz ikdienā ne, bet svētku dienās pāris stundas pavadīt draugu pulkā vēlas vai katrs. Par to liecina arī cilvēku sanākšana kopā bieži negatīvu iemeslu dēļ, piemēram, dzeršana. Pulcējas pie pudeles ne tikai hroniskie dzērāji. Pulcējas darba biedri, pēc darba gan laukos, gan pilsētā, pulcējas pie pudeles studenti, pat vidusskolās un nu jau arī pamatskolas skolnieki. Darba vietās cīnās pret dzeršanu un šīs sanāksmes notiek slepeni, ja ne darbā, tad darba vietas tuvumā vai pie kāda darba biedra mājās, bet laukos vietas diezgan pie dabas krūts. Kad pajautā, kādēļ šie te salasījušies, tad atbildes ir stipri līdzīgas — gribējās ar draugiem parunāties. Tā atbild arī skolnieki. Klausos, kāds desmitās klases skolnieks saka četriem zēniem: "Ejam, pie manis būs drope!' Zēni apvaicājas, kas tad vēl būs? Nu, zēns uzskaita, tas un tas. Ko darīšot? Jāapspriež karnevāls un vēl šis tas. Vakarā man nav mierīgs prāts, es aizeju pie zēniem kaimiņos paskatīties to "dropi". Ieeju, sēž 12 desmitās klases zēni. Pa visiem viens lētāks vīns. Tas būtu 20 grami uz cilvēku. It kā nebūtu daudz, skaidrs, ka pusaudžiem arī tas ir daudz veselības ziņā, bet noreibt nevar no 20 gramiem vien, tātad skaidrs, ka ne tieši dzeršanas dēļ nākts, bijusi vēlēšanās sanākt kopā. Kad parunāju ar kaimiņzēnu, viņš atzinās, ka nav pratis citādi

sasaukt zēnus pie sevis, un kā tu teiksi, piemēram, nāciet pie manis, parunāsimies. Kauns. Kauns? Apbrīnojami! Uz dzeršanu gan nav kauns saukt, jo, redz, tā tagad ir pieņemts.

Jā, kaut kā mums tomēr šodien pietrūkst. Skats gribot negribot atkal vēršas uz ģimenes pusi. Ir dažādi tematiski vakari darba vietās, klubos, skolās, kur tiek apspriesti dažādi interesanti jautājumi, risinātas problēmas, bet cilvēkiem ar to ir par maz — visi klausās, kāds priekšā darbojas, un ir divi varianti — vai nu publiku var uz pirkstiem saskaitīt, vai publikas ir daudz — tāda vakars saucas labi organizēts, jo nevienam nav noslēpums, ka šodien uz šādiem pasākumiem publiku savākt ir grūti, izņemot obligātos pasākumus. Ja publikas pilna zāle, viņi gūst informāciju, bet paši nevar savā starpā diskutēt, bet cilvēkiem gribas izteikt savas domas, kas tiem uz sirds sakrājušās, dzirdēt arī citu domas, bet sevišķi svarīgi un vēlami ir dzirdēt domu biedru domas. Visjaukāk ir, ja namamāte ģimenē prot organizēt šādas domu biedru sanākšanas, kur viss var notikt daudz mājīgāk, sirsnīgāk un rczultatīvāk nekā plaša mēroga sanākšanā. Un namamātes rokās ir, kāds būs šis vakars — vai pie šņabja un mietpilsoniskās kafijas, vai pie interesantiem svaigu sulu dzērieniem un zāļu tējas. Svinēt vārda dienas, dzimšanas dienas, svētkus ir jauki, bet tā vien ir par maz, cilvēki grib tikties biežāk, tādēļ saprātīga, gudra namamāte vienmēr atradīs iemeslu sanākt kopā draugiem, piemēram, sanākt uz diapozitīvu vakaru. Jauki ir, ja domubiedri ir arī ceļotāji un diapozitīvi būs no vasaras ceļojuma, bet, ja tā nav, var paskatīties arī gatavus komplektus, kas pārdodas veikalos, šis klāsts ir plašs. Protams, kādam vajadzētu sagatavot arī stāstījumu par attiecīgo komplektu, piemēram, par Tallinu vai Maskavas Kremļa ieroču palātu, par Kižiem vai par Ka- rēlijas arhitektūru un gleznieciību, Palangas dzintara muzeju. Un šajā vakarā runās ne jau par diapozitīviem vien, gan jau radīsies sarunas arī par redzētām filmām, teātra izrādēm, lasītām grāmatām, bērnu audzināšanu, darbu. Cilvēki apmainījušies domām, uzskatiem, nonākuši pie daža laba slēdziena, citam vairs neliekas tik neapšaubāmi viņu līdzšinējie uzskati. Arī bērni mācēs rīkot šādus vakarus. Bērni parasti savā dzīvē kopē dzīvi vecāku mājās — ar visu pozitīvo un, diemžēl, arī negatīvo. Cits variants — zemeņu balles, tomātu balles uzrī- košana sezonā. Kāļu balle ziemā. Skolniekiem vien varētu būt arī šāda balle, vai skolnieks nebūs priecīgs, ja māte viņam teiktu: "Jāni, uzaicini sestdien savus biedrus pie mums uz zemeņu balli!" Divreiz nebūs jāsaka, varu galvot. Cerams, ka zemeņu ēšana šajā vakarā nebūs galvenā nodarbošanās, ne jau vienmēr nepieciešamas arī dejas, jauniešiem milzīgi svarīga ir diskutēšana par visneiedomājamākajiem jautājumiem. Arī vecākiem tas ir milzīgi interesanti — nezūd kontakts ar pieaugušiem bērniem un viņu draugiem, ir iespējas dzirdēt mūsdienu jauniešu domas, citādi

mēs nemaz nezinām, kas viņus interesē, kas viņus uztrauc, kas viņiem sāp. Un pārliecināsimies, ka viņi risina diezgan globālas problēmas. Namamāte nereti varētu varbūt palīdzēt atrast arī kādu atbildi uz sasāpējušos "kāpēc".

Nesen biju kādā mājā ienākusi darīšanās pilnīgi nejauši un izrādās, ka te ir groziņvakars — zēns saaicinājis savus klases biedrus. Vakaru organizēja un veidoja paši zēni, bet ar namamātes gudru palīdzību un līdzdalību. Netrūka jautrības, bet, galvenais *:* — ieguva visi. Namamāte un namatēvs daudz interesanta zēniem pastāstīja, tēvs, tikko atgriezies no vēstures ekspedīcijas, rādīja diapozitīvus, fotogrāfijas, filmas, senlietas. Aizgāju no šīs ģimenes 5 no rīta ar lielām žēlabām — vēl negribējās šķirties, visi norunājām nākamajā sestdienā tikties atkal, jo tēvs solīja zēniem palīdzēt sastādīt interesantu maršrutu vasaras ceļojumiem ar autostopu. Šī ģimene jau piecpadsmit gadu ceļo ar autostopu ar visiem bērniem un tagad solīja ņemt līdz arī šos astoņus klases zēnus.

Zinu citu ģimeni, kur tēvs ir atslēdznieks un veiksmīgs fotogrāfs. Zēni sestdienās nāk ar savām filmiņām, attīsta te tās kopīgi un līdz pusnaktij bildes kopē. Pašiem ģimenē arī interesanti — nekad ar bērniem nav zudis kontakts, nekad vecāki nav bijuši lieki un nevēlami.

Citu atslēdznieku es savādāk neesmu redzējusi, kā šķūnī zēnu ielenktu kādu braucamo meistarojot. Viņš zēniem ir liela autoritāte un tādēļ viņam ir izdevies likt zēniem iemīlēt arī daudz ko citu — mākslu, literatūru, jo strādājot var pārrunāt daudz ko, bet, ja ko saka autoritāte, tai tic. Un zēni kopā ar šo atslēdznieku staigā pa muzejiem, pa mākslinieku darbnīcām, bet mājās bieži rīko disputvakarus — vakarēšanu. Viens pats dēls pašiem, bet cik daudzi uzskata, ka viņus audzinājis šis brīnišķīgais cilvēks!

Nožēlojamas ir tās viesības, kurās labsajūtu un jautrību rada tikai ēdieniem nokrauts galds un alkohols. Nu jau esam nonākuši tik tālu, ka viesībās dominē ēdienu štampi — buljoni, otrais ar kartupeļiem, aukstais galds, kur ēdieni skaitāmi uz pirkstiem — sietās gaļas, galerts, pastēte, rosols, labi, ja vēl kas no zivīm. Tas arī viss, bet nedrīkst būt arī mazāk, un viesi ir apmierināti, ja citu viesību galdā atkal tas pats, sak, labi, ka tā, man arī tā bija, un apmierināts sakus- tās — esmu sasniedzis kalngalus. Ja nu kāds grib būt oriģināls, tāds . pasniedz šašliku, desiņas, sadedzinātas spirtā, čanahi. Cik nožēlojami, ja kariķējam citu tautu virtuvi, neprotot nemaz šo ēdienu ne pagatavot, ne pasniegt, ne dažkārt pat apēst. Piemēram, pie šašlika kaukāzieši apēd puskilogramu zaļumu katrs un ēd ar aso mērci. Mēs tā izdarīt nevaram, tad kādēļ ēdienu kariķēt, paņemt tikai gaļu? Ar gaļas ēdieniem neko daudz nevaram vairs izdomāt, maksimums it kā sasniegts, bet sakņu ēdienu varianti ir praktiski neizsmeļami, tad kādēļ neizmantot tos? Zinu ģimeni, kur citu ēdienu galdā nav, kā 10-15

veida salāti, cits par citu garšīgāki, interesanti bezalkoholiskie dzērieni un augļu saldais. Manās grāmatās recepšu ir milzums, bet slinkums ieskatīties, un savā inertumā vainojam cits citu, piemēram, ja klāj galdu, tad kartupeļu ēšanu attaisno ar laucinieku ierašanos, sak, būs laucinieki un viņi grib kartupeļus. Es gan biju lieciniece, ka laucinieki reiz stipri protestēja un teica, ka labāk ēstu ko garšīgāku, nekā tos mūžīgos kartupeļus, kā tajos nabadzīgajos laikos, kad kartupeļi ar svaigu gaļu bija ēsti tikai lielos godos, jo ikdienā ēda speķi. Tic laiki pagājuši, lauciniekiem gaļa vairs nav deficīts un viņi labprāt ēd ko labāku.

Cilvēkiem nepieciešams apmainīties domām un jūtām, tad visi padomāsim, kā labāk tuvināties!

Visvairāk tuvina garīgas problēmas — kā attīstīt sevi, kā mums atšifrēt mūsu tautas lielo, neaptveramo kultūru. Te arī visi varam vienoties — ceļā uz tautas saknēm, ceļā uz izdzīvošanu.

Vakarējot, dziedot un kopā darbu darot vai ejot rotaļās — veidojam spēcīgus cncrgo blokus un kļūstam svešiniekiem un tumšajai varai arvien ncuzvaramāki, nēievainojamāki, salicdētāki. Tautas dziesma un deja dod enerģētiku — biolauki palielinās pēc lieluma un struktūras, stiprinās kosmiskā aizsardzība.

Vakarēsim, darbu darot! Dziedāsim! Spēlēsim, lai tumsas vara atkāpjas! Un, vakarēšanu beidzot, raidīsim Kosmosā, kā tagad pieņemts teikt, vai, kā agrāk senči teica — Dievam — kopīgu labu domu, vēlējumu, lai Dievs apskaidro mūsu prātus atšifrēt kādreiz pieļautās kļūdas, izpirkt tās un dod iespēju atdzimt senkultūrai.

Dievs, palīdzi mums apjēgt kopsakarības, lai izdzīvotu latviešu tauta!

Saturs

Ievads. Dievs, Daba, Etnoss 3 Cilvēka vārds 7 Aura. Vārda spēks. Domas spēks 8 Ārstēšana ar psihisko enerģiju 11 Lūgšana 11 Etnoss! 12 Rotas. Zīmes 14 Mītne 15 Māja 16 Aura 16 Mikrovide 17 Atsauksme par I. Jansoncs darbu "Daba baro, daba dziedē." 20 Priekšvārds 21 Ievads 23 Atveseļošanās kompleksa realizācijas iespējas mūsdienu apstākļos 24

1. TOC \o "1-3" \h \z punkts. Āderes. 26

2. punkts. Rafinētās baudvielas — sadzīves narkomānija, kā saka profesors Jevģēnijs Linārs —

mans skolotājs 27

3. punkts. Augu dziedniecība 41

4. punkts. Sulu dziedniecība 49

5. punkts. Ārstnieciskais uzturs 56

Kā ēst? Flcčerēšana 63

Produktu nesaderība 70

6. punkts. Ārstēšana ar biostrāvām 78

Kā izvēlēties
ekstrasensu? 80 Jautājumi par maniem
uzskatiem 106
7. punkts. Inhalācijas 115
Smaržu terapija
(Aroma terapija) 116
8. punkts. Ārstnieciskās kūres 118
9. punkts. Vannu kūres 121
10. punkts. Masāža 123
11. punkts. Norūdīšanās 123
12. punkts. Odensprocedūras 123
Kā veikt pašmasāžu 124
Metaloterapija 127
Akupunktūra 129
13. punkts. Akupresūra 130
Dabiskā akupresūra 131
14. punkts. Flcčerēšana 131
15. punkts. Adatu terapija 131
16. punkts. Elektropunktūra 132
17. punkts. Pirts 132 18T punkts. Vingrošana 132
19. punkts. Stāja 133
20. punkts. Elpošana 133
21. punkts. Mūzikas dziedniecība 134
22. punkts. Zāļu lietošana 134
23. punkts. Mākslas dziedniecība 135
24. punkts. Džogings 135
25. punkts. Hipnoze 135 Kas ir garšaugi? 135 Mana sezonas dziedināšana 156 Ārstnieciskās kūres gadam 159 Ūdensdziedniecība 164 Vannas 170 Pirts 171 Kā nodzīt taukus? 172
Sulu dziedniecība 178
Ūdensdziedniecība 178
Ārstnieciskais uzturs 179
Aromātu dziedniecība 179
Vannu kursi 180
Dziedēšana ar biostrāvām 181 Kafijas un smēķēšanas
atmešanas programma 181
Norādīšanās 181
Vingrošana 182
Fizioprocedūras 182
Adatu terapija 182
Akupresūra 183
Flečerēšana 184
Pirtis 184
Džogings 184

Elpa 185
Stāja 185
Homeopātija 185
Hipnoze 185
Dabiskie līdzekļi kosmētikā 185
Ādas tīrīšanas līdzekļi 186
Losjoni ādas tīrīšanai 187
Krēmi 187
Kosmētiskās maskas 188
Maskas taukainai ādai 189
Normālas ādas kopšana 191
Taukainas ādas kopšana 191
Sausas ādas kopšana 191
Jaukta tipa āda 191
Matu izkrišana 193
Dekorēšanas pamatprincipi 196
Pavasara ēdieni 201
Redīsi 203
Sparģeļi 207
Spināti 208
Rabarberi 210
Vasaras ēdieni 211
Tomāti 218
Rudens ēdieni 220
Saldie pipari 224
Kabači 228
Baklažāni 230
Gurķi 236
Ziemas ēdieni 242
Kartupeļu ēdieni 242
Kāposti 246
Burkāni 250
Bietes 254
Rāceņi un kāļi 257
Rutki 259
Pētersīļi, selerijas 261
Sīpoli 263
Ķiploki 265
Ķirbji 266
Puravi 270
Pākšaugi 271
Pupas 272
Zirņi 276
Sēnes 280

Rieksti 283
Āboli 283
Biezpiena ēdieni 288
Ogas un augļi 289
Pazīstamākas ikdienas uztura
lietojamās tējas 292
Medus 298
Salveo kluba vadošie darbinieki 300
Klubā Salveo 303
Salveo kluba lektori 310
Mākslas sekcijas nodarbībās 324 Salveo kluba tūristu sekcija
Baltkrievijā 330 Salveo kluba tūristu sekcija
Lietuvā 335
Radioraidījumi 337 Latviskā un pareizā uztura Kultūrsalona "Salveo" atvēršanas dienā Madicīnas
darbinieku namā 1990. gadā 339
Dabas dziednieku skolā 343 Dabas dziedniecības un
mācību centrs "Salveo" 344
Zaļās dziednīcas 347
Autores pēcvārds 349
Paradontoze 356
PIELIKUMS 358
Šķiedrvielu dienas deva 358 Dabas dziedniecības un
veselības skola 358 Dabas dziednieku skolas
programma 360
Skolas eksāmenu jautājumi 362 Atsauksmes par Dziednieku skolu 364 Latviskā un veselīgā mājturības
skola "Sahtco" '364
Zaļās driciInīcas "Salveo" 365
PROBLĒMRAKSTI 366 Jaimsaimnick, tev nav laika?
Un tomēr — apstājies! 366 Atbildes uz radio un lekciju
klausītāju jautājumiem 369 Kurš tad nu šodien ir labāks — padomju dakteris vai ekstrasens? 369 Vai visi skolu mediķi ir
dziednieku ienaidnieki 372
Vakarēšana 378
Saturs 383
Perciet jura gustava gramatu par orgānu atjaunošanu dabas līdzekļiem
"Dzīvības spēki un veselības avoti"
biškopības veikalos Ģertrūdes ielā 13 un Kalniņa ielā 1,
grāmatnīcās "Ābelīte" un "Āgenskalns".
Ta palīdzes mums but veseliem!
Kļūsti vesels pats un mācies palīdzēt citiem!
J Dabas dziedniecība J Veselības mācība ˆ Praktiskā bioenerģētika

* Etnogrāfija J Psiholoģija ^ Filozofija

Šīs un vēl citas zināšanas Jūs varat apgūt atbilstoši Jūsu interesēm sadzīves vai dziednieka līmenī Ilzes Jansones vadītajās nodarbībās

Veselīgas un latviskas mājturības skolā

un

Dabas Dziednieku skolā

Tuvākās ziņas pa telefonu 432315.

Topošas un esošas māmiņās!

Ja jūtat, ka galvenais, lai mūsu tauta izdzīvotu, ir garīgi un fiziski veseli bērni un jauka, mīļa ģimene — nākat manā Latviskās un veselīgās mājturības skolā "Salveo", kur apgūsiet māku saglabāt ģimeni, mīlestību un veselību!

Nākat, ja apzināties savu misiju — būt sievietei, mātei un audzināt pilnvērtīgus mūsu tautas dēlus un meitas. Tam vajadzīga milzu prasme un zināšanas. Ja alkstat pēc tām —

zvaniet — 432315 — Ilzei Jansonei.

Ilzes Jansones

Dabas dziedniecības klīnika

Vai Jūs gribētu atgūt veselību ar Dabas metodēm šādā klīnikā, kura atrodas mežā, kur palātas liek enerģētiski tīrītas katru dienu ar kadiķu zariem u. c. metodēm, kur palātās uz slimnieku iedarbosies biolauku ceļošas gleznas, mūzika, krāsas, augi, latvju zīmju spēks, kur Jūs dziedēs ar augiem, sulām, tējām, ārstniecisku uzturu, masāžām, ārstnieciskām kūrēm pa sezonām, zāļu vannām, vingrošanu, skriešanu, fizioterapiju u.c. dabas metodēm?

Kur par Jums rūpēsies valcologi, ārsti-naturopāti, ekstrasensi?

Kur līdztekus visam tam Jūs dziedēs ar koncertiem — dzīvo mūziku, mākslu, sirdi priecēs aktieri, mūziķi, mācītājs?

Klīnikā saņemsiet literatūru un plašas rekomendācijas tālākai darbībai mājas apstākļos, bet galvenais — te būs iespēja atveseļoties visai ģimenei, lai cik bērnu Jums arī nebūtu, jo visiem pasākumiem, arī šiem, jābūt visai ģimenei kopīgiem.

Atjaunojam visu organismu kopumā, neatkarīgi no diagnozes (izņemot infekcijas slimības). Šī ārstnieciskā kursa garums trejdeviņas vai trīs reiz trejdeviņas dienas (81), iespējams saņemt arī 9 un 18 dienu saīsinātos kursus.

Maksa par 9 dienām — Ls 90

Maksa par trejdeviņām (27) dienām — Ls 270

Maksa par 3 x trejdeviņām (81) dienām — Ls 810

Ceļazīmes varat iegādāties pēc adreses: Tuvākas ziņas pa tel. 432315 — ILZE JANSONE.

Visu to var saņemt ari ambulatoriski, dienā neatraujoties no darba un nakšņojot mājās vai klīnikā.

Abonēsim "Cīrulīti!"

"Cīrulītis" — ilustrēts žurnāls lieliem un maziem bērniem. "Cīrulītis" — sniedz stāstus, pasakas, dzeju, māca zīmēt un mīklas minēt, iepazīstina ar tehniku un ārstniecības augiem. "Cīrulītis" — savā lidojumā neaizmirst dzīves grūtdieņus, dod praktiskus padomus, sēj sirdī prieku,

"Cīrulītis" ir ne tikai jauns žurnāls, tas ir atjaunots izdevums.

Tas bija plaši pazīstams skolu Cerības pulciņu un jaunatnes atturības kustības žurnāls Latvijā, iznāca no 1923. līdz 1940. gadam, kādu laiku ar nosaukumu "Jaunais Cīrulītis", vairāk nekā gadu tā redaktors bija Rainis. Žurnāls publicēja daiļliteratūru bērniem, kā arī populārzinātniskus rakstus.

Tagad "Cīrulītis" turpinās labākās tradīcijas. Trīs lietas tam ir vissvētākās: skaidra galva, tīra sirds un latviska dvēsele. Katrā numurā "Cīrulīša" viesi ir kādas skolas audzēkņi ar saviem zīmējumiem un sacerējumiem. Katrs numurs atnes arī jaunu dziesmu…

Žurnālā dziednieks Jānis Lielais vada jauno dziednieku skolu, atklājot ceļu, kā pašiem kļūt par dziedniekiem; docente Vija Eniņa pārvērtusies par Krustmāti Viju no Druvu ciema un atver Ārstniecības augu ābeci. Inženieris Jānis Brass iepazīstina ar automobili, tā uzbūvi un darbību; viņš stāstīs arī par mopēdiem un motorlaivām…

Lai "Cīrulīša" dziesma un gaišums atgriežas visu bērnu sirdīs un ģimenēs!

Aicinām jauniešus, skolotājus, vecākus un sabiedriskās organizācijas pasūtīt "Cīrulīti" — tas ir nepieciešams katrā ģimenē.

Pasūtot žurnālu "Cīrulītis" ar piegādi mājās, maksa: 3 mēnešiem — Ls 0,84 6 mēnešiem — Ls 1,68 Pasūtiet to pasta nodaļās un Jums nebūs žurnāls jāmeklē nekur citur!

Indekss 77271.

Godatais lasītaj!

Ir atjaunots viens no vecākajiem un populārākajiem tautas kultūrai, tikumībai, atturīgam un veselīgam dzīvesveidam veltītajiem laikrakstiem — "Jaunā BALSS". Nodibināts 1924. gadā, tas iznāca 50 tūkstošu eksemplāru metienā. Laikraksts veltīts jauniešiem, kaut gan to ar interesi lasīs visi.

"Jaunajā BALSĪ" ir ielikums "Tautas Dziednieks".

Par ko rakstām savā laikrakstā 1994. gadā?

Galvenais — aicinām atjaunot darba tikumu, sakārtot pašiem sevi, savu ģimeni un sētu, augt atturības garā, atjaunot mūsu senču tradīcijas un ticību sev;

O dodam daudz praktisku padomu jauniešiem, jaunām ģimenēm, lai nākotnei augtu izglītoti, morāli stipri, fiziski spēcīgi un veseli, savas tēvzemes cienīgi cilvēki;

O rosinām atjaunot pirmskara laika Latvijas Atturības un pretalkohola biedrības nodaļas, Cerību pulciņus, "Zelta grāmatu",

bibliotēku, lasītavu, muzeju, tautas veselības un dziedniecības centrus;

O ielikums "Tautas Dziednieks" stāsta par veselīgu dzīvesveidu, lai palīdzētu cilvēkiem atjaunot saikni ar dabu, atgūt veselību ar sen aizmirstām tautas dziedniecības metodēm un līdzekļiem;

O informējam par Tautas dziednieku asociācijas darbu;

O rakstām par pretalkohola simt gadu ilgo vēsturi, izcilākajiem Latvijas atturības kustības veterāniem, darbiniekiem, valstsvīriem, deputātiem, reliģisko konfesiju vadītajiem, kultūras darbiniekiem u.c.;

O atklāti runājam par to, kas Latvijai traucē kļūt par ekonomiski stipru, kulturālu un demokrātisku valsti;

O rīkojam arī konkursus, loterijas, izstādes, atturībnieku koru koncertus, atpūtas un darba nometnes bērniem un jauniešiem u.c.

Laikrakstu "Jaunā BALSS" ar ielikumu "Tautas Dziednieks" izdod sabiedrība "Latvju kultūra" un Latvijas Atturības un pretalkohola biedrība.

Mūsu adrese: LV-1050, Rīgā,

Elizabetes ielā 101-4, tālr. 282832, 280925

Latvijas Attruribas un pretalkohola biedrība Sabiedrība "Latvju kultūra"

Ar 1. jūliju laikraksts "Jaunā BALSS" iznāk divas reizes mēnesī. Abonējiet to!

Indekss 682323. Abonēšanas maksa

1 mēnesim — Ls 0,36

3 mēnešiem — Ls 1,08

6 mēnešiem — Ls 2,16

Ar 1995. gada 1. janvāri laikrakstu varēs saņemt tikai abonenti.

Kombinētā arstnieciski-tonizejošo krēmu "EKOELL-A" un "EKOELL-A" lietošana

Pamatā ārstnieciski tonizējošie krēmi satur dabiskās vielas: bišu vasku, kumelīšu un miežu ekstraktus, kā ari eksotisku produktu — kafijas eļļu, kas satur nepiesātinātās taukskābes, mikroelementus un vitamīnus, kuri nodrošina labvēlīgu dermatoloģisko efektu, tonizē ādu un dziedē iekaisumus.

Bez tam krēma "EKOELL-A" sastāvā ir bioloģiski aktīvs ūdens — a n o I ī t s, kas tieši ietekmē vielu maiņu šūnās. Anolīts satur oksidējošus savienojumus, kuri izdala aktīvo hloru, skābekli un ozonu. Tic spēj iznīcināt patogēnos mikrobus, sporas un vīrusus. Dezinfekcijas gala produkti nav organismam kaitīgi.

Krēma "EKOELL-K" sastāvā ir bioloģiski aktīvs ūdens k a t o I ī t s, kas ir universāls stimulators visiem vielu maiņas procesiem: audu reģenerācijai, šūnu membrānu stabilizācijai un fermentizācijai. Katolīts ir sārmains ūdens, kam piemīt reducējošas īpašības, kuras paaugstina šūnu elektroķīmisko procesu intensitāti. Bez tam katolītam piemīt virsmas atmazgāšanas un organisko vielu uzbriedināšanas

īpašības.

Pirmajās ārstēšanas dienās lieto krēmu "EKOELL-A", kurš labi dezinficē brūces un iekaisumus, atvelkot elektronus. Rezultātā samazinās pampums un sāpes.

Pēc tam lieto krēmu "EKOELL-K", kurš veicina brūču sadzīšanu, kā ari apdegumu, sēnīšu slimību un gangrēniska rakstura infekciju ārstēšanu.

Potenciālā enerģija, kas piemīt bioloģiski aktīvajiem ūdeņiem, normalizē redoksiprocesus un pozitīvi ietekmē šūnu sistēmas darbību un reģenerāciju.

Kombinētā krēma "EKOELL-A" un "EKOELL-K" lietošana nodrošina efektīgu ārstniecisko procesu, jo krēmos apvienotas bioloģiski aktīvā ūdens dziedējošās īpašības un kafijas eļļas ātrās uzsākšanās spējas. Ziedes lieto ārīgi (arī uz gļotādām):

brūču, čūlu un apdegumu ārstēšani; # absccsiem;

hemoroīdiem; # dermatomikozēm;

sausai un taukainai seborejai; ❖ furunkuļiem;

sasitumu un asinsizplūdumu ārstēšanai; # ekzēmām;

niezes un pampuma noņemšanai pēc kukaiņu kodumiem; # diatēzei;

kosmētiskai sejas ādas kopšanai; # izgulējumiem;

atjaunošanās procesiem pēc intensīvām sporta nodarbībām.

Visus "EKOELL" preparātus Jūs varat iegādāties Kalniņa ielā l*a* . Telefoni: 220001 un 422434. LRZAR firma "EKOELL".

Ārstnieciska ziede "Rinogels"

Ziedes pamatsastāvā ir dabas vielu komplekss, kas veidots no olbaltumvielām, polisaharidiem, taukiem un ūdens un ir tuvs cilvēka organisma audu uzbūvei. Šajā kompleksā ir iesaistītas tādas ārstnieciskas vielas kā smilšērkSķu, piparmētru. priežu un dabīgās kafijas eļļa.

Ziedes pamatne nodrošina tās ātru un efektīgu darbību.

Ziede ātri novērš iekaisuma procesus un darbojas ilgstoši, aizsargā pret baciļu iekļūšanu organismā un saista toksīnus, veicina deguna un mutes dobuma gļotādu attīrīšanos. To pielieto pret augšējo elpošanas ceļu saslimšanām, degun dobuma slimībām un profilaksei.

Ar šo ziedi plānā slānīti pārklāj deguna, kakla un mutes dobuma gļotādas 3—4 reizes dienā.

Uznesot ziedi uz deguna dobuma gļotādas, no tās var pastiprināties atdalījumi, kas liecina par gļotādas attīrīšanos.

Uzglabā vēsā, tumšā vietā, sausā slēgtā iesaiņojumā.

LRZAR firma "EKOELL"

Ziede odu atbaidīšanai "Knislitis"

Ziedes pamatsastāvā ir ūdenī šķīstošs dabas vielu komplekss, kurā iesaistīta bagātīgi smaržojoša dabas ēterisko eļļu kompozīcija. Ziede

uz ādas izveido plēvīti, kura neļauj odam piekļūt pie ādas un smaržu kompozīcija darbojas kā repel- lents. Tā rodas divkārša aizsardzība pret odu kodumiem.

Ziede ir viegli nomazgājama ar ūdeni un nekairina ādu. Piparmētru eļļa rada patīkamu, atsvaidzinošu sajūtu.

Ziedi uzklāj plānā slānītī uz atklātajām ķenneņa ādas daļām.

Uzglabā vēsā, tumšā vielā, sausā slēgtā iesaiņojumā.

LRZAR firma "EKOELL"

Ārstnieciskā ziede "Osteogēls"

Ziedes pamatsastāvā ir dabas vielu komplekss, kas veidots no olbaltumvielām, polisaharidiem, taukiem un ūdens un ir tuvs cilvēka organisma audu uzbūvei. Šajā kompleksā ir iesaistītas tādas ārstnieciskas vielas kā balneoloģiskais sāļu komplekss "Bišofīts", baltegļu eļļa, dabīgās kafijas eļļa.

Ziedes pamatne nodrošina ātru un efektīgu darbību.

Ziedei ir pretiekaisuma un sāpju remdinoša darbība un to lieto reimatisma, osteohondrozes, neiralģijas, radikulīta, miozīta un deformējošās artrozes ārstēšanā.

Ziedi lieto viegli ieziežot sāpošās vietas 1-2 reizes dienā. Ja nepieciešams, var uzlikt siltu pārklājumu.

Uzglabā vēsā, tumšā vietā, sausā slēgtā iesaiņojumā.

LRZAR firma "EKOELL"

Pērciet organisma atjaunošanai savvaļas augu kompleksus "Hodo" un "Salveo" — pašmāju — Latvijas savvaļas augi ir mūsu glābēji!

Nāciet — jūs gaida Ģertrūdes ielā 13, Kalniņa ielā 4,

homeopātiskajā aptiekā Valņu ielā, drogu aptiekā Brīvības ielā un provinču privātajās aptiekās!

3aKJiK)HeHHe

06 hccjieaobauhh bj1hhhhh cmech sheprcthheckh COBMeCTHMbIX UHKopacTymnx TpaB "Salveo-Vivita" iia pe3HCTCHTHOCTb jkhbot- HbIX K pa3JIHHHbIM 3KCTpeManbHbIM bjihhhhhm.

MccjieflOBaiiHH npoBOflHJiH Ha6ejibix Kpbicax Maccoft 220x25 rp. >KHBOTiibix yņep)KHBaiiH na crauuapTUOH jˆhctc BHBapHH c flo- fiaoneHHCM Ha npoTHˆceHHH 7-8 fluea nepcfl sKcnepHMCHTOM 70 Mr/Kr npenapaTa "Salveo-Vivita".

3iccTpeMajibHbie ycnoBHM ocymecTBJi$uih nyTCM rjihhhhh Ha >KHBOTHbIX peHTreHOBCKOro H3JiyHeilHH, OCTpOH THnOKCHH h <ļ)h- 3HHeCKOH Harpy3KH.

Ha ocHOBaiiHH iionyMCHHbix pe3ynbTaTOB ycraHOBneHO, hto npocļ)HJiaKTHHecKoc K0pMJieHHe>KHB0THbix npenapaTOM "Salveo-Vivita" AOCTOBcpHO noBbiuiaer Tpya0cn0C06H0CTb, conpo- THBJIHeMOCTb OpraHH3Ma k rHnOKCHMeCKHM H paflHaiļHOHHblM bjthhhhhm.

JJoiļCHT Kil(pCJļpbl()HOXHMHH, K.6.H. THMOHKO M. <J>.

AcHcreHT Katpeapbi HopM. (pH3H()jiorHH, k.č.h. mhcakobeu ih. t. īloaiiucu thmomko m. 0. h mhcakobeu o. t. 3aBcpaio.

"Salveo" medu ar klijām un smiltsērkšķu eļļu

Produkts pamatā sastāv no 2 adaptogēnicm — medus un savvaļas augu pulvera "Salveo", bet lietošanas ērtuma dēļ ir pievienoti vēl divi svarīgi komponenti — klijas un koncentrēta smiltsērkšķu eļļa. Visi šie komponenti lieliski papildina viens otru, līdz. ar to veidojot biosaderīgu proporciju visa organisma atjaunošanai, sevišķi endokrīnās sistēmas normalizēšanai, jo:

Medus satur: monosaharīdus, bioloģiski aktīvas vielas, vitamīnus, mikroelementus, minerālsāļus, dabisko (vēlamo) cukuru un fitoncīdus.

"Salveo" komplekss bagātina to ar hlorofilu, šķiedrvielu, pektīnvielām, miecvielām, dzelzi un citiem mikroelementiem, kurus satur kompleksā ietilpstošās koku lapas, mizas, augļi, augu saknes, ziedi un stublāji.

Klijas satur B grupas vitamīnus un balastvielas. Klijas medū un smiltsērkšķu eļļā ir organismam labāk izmantojamas.

Smiltsērkšķu eļļa dod organismam K, E, D un A vitamīnus un nepiesātinātās taukskābes, tai piemīt izteikta dziednieciska iedarbība.

Līdz ar to kopumā šis dabas produktu komplekss ir lielisks palīglīdzeklis ārstam naturopātam viņa darbā. Ārstam nav jāpaskaidro, kā jālieto katrs produkts atsevišķi. Var pavisam īsi atzīmēt, ka visu ziemu lietojot šo kompleksu 3 reizes dienā pa 2 tējkarotēm pirms ēšanas, pacients atjauninās savu imūnsistēmu. Pieaūgs gan pretestības spējas pret slimībām, gan izdosies atveseļoties no daudzām slimībām. Organisms sameklēs šajā kompleksā sev deficīto vielu un pats sevi izārstēs. Sevišķi iedarbīgs šis komplekss būs elpošanas ceļu slimību, nieru un aknu slimību, kā arī osteohondrozes ārstēšanā. Tas uzlabo redzi un dziedē brūces: čūlas, kolītus un rētas.

Ražo A/S "Latvijas bite" Veikali — Ģertrūdes 13, Kalniņa 4.

Apmeklējiet frizētavu

"Skaistums" Rīgā, Graudu ielā 68,

kur klientiem zinošā vadītāja Jana Jansone stāsta Dabas dziedniecības noslēpumus matu audzēšanā, ārstēšanā un veselības saglabāšanā.

īpašums ir ne tik daudz bagātība, kā rūpes un atbildība. Sadalīsim tās:

Jums — rūpes par bagātību, Mums — atbildība par Jūsu īpašumu.

Apdrošināšanas a/s "Dukāts":

n®*3* Uzņemas atbildību par Jūsu īpašumiem (ēkām, ražotnēm, iekārtām, precēm u. c.).

Apdrošinām īpašumus pret zādzībām ar ielaušanos, uguni, dabas

stihiju postījumiem u. c. riskiem.

i®*3* Pēc risku izvērtēšanas apdrošināšanas summu un prēmiju (samaksu par apdrošināšanu) nosakām, vienojoties ar Klientu (arī konvertējamā valūtā).

osr Represētajiem namīpašniekiem 50% atlaide. B3F Vienlaicīgi ar apdrošināšanu konsultējam savus klientus iespējamo risku aizsardzības pilnveidošanā, iesakām sadarbību ar uzticības organizācijām.

Mēs rūpējamies par Jūsu īpašumu kā par savējo! Zvaniet mums: 327653, 325436.

Traki laiki, vai ne?

Tumšā pavārtē spīd nazis… Sprāgst uz ielām bumbas… Var paslīdēt uz banāna mizas… Ja nepaveiksies,… iespers govs! Nebēdājies, draugs!

MĒS samaksāsim par slimnīcā pavadīto laiku, kā ari par katru ārstēšanās dienu.

Apdrošināšanas

A/S "DUKĀTS"

kf Uzņemas atbildību par Jūsu veselību. «3= Mēs kompensēsim Jūsu veselības zudumus, kuri radušies traumu rezultātā.

nˆ Apdrošināsim arī darbiniekus uz darba devēju rēķina. Apdrošināšanas summu un prēmiju (samaksu par risku) nosakām, vienojoties ar Klientu (arī konvertējamā valūtā). Esiet veseli!

"Dzintars" "Dzintars"

"Dzintars"

ražo — smaržas un odekolonus, krēmus un losjonus, šampO nus un balzāmus, zobu pastas, dekoratīvo un bērnu kosmētiku, parfimērijas un kosmētikas komplektus;

izmanto — augstas kvalitātes dabiskos produktus; pielieto — mūsdienīgu, progresīvu tehnoloģiju; tam pieder — kvalificētu speciālistu bāze; radošais poten ciāls, kas ļauj ik gadus izstrādāt vairāk nekā 20 jaunās produk cijas veidus.

Dzintars — perfumery and cosmetics that go with the time Dzintars — leading authority of perfumery and cosmetic industry.

Dzintars

manufaetures — perfumes and eau-de-Colognes, creams and lolotions, shampoos and hair balsams, tooth-pastes, deco- rativc and baby's cosmetics, perfumery-cosmetic and cosmetic sets…

makes use of — top-quality natūrai produets takes advantage of — progresive, advanced technology employs — highly qualified speciālists ovvns — crcative potential providing for creations of over 20 new prodects every year.

"Дзшггарс" — это парфюмерия и косметика в духе времени!

"Дзиитарс" — признанный лидер

парфюмерно-космети ческой п ромышл ености.

"Дзинтарс"

производит — духи и одеколоны, кремы и лосьоны, шампуни ибальзамы, зубные пасты, декоративную и детскую косметику, парфюмерно-косметические и косметические наборы;

использует — высококачественные натуральные природные продукты;

применяет — современную, прогрессивную технологию; владеет — собственнойбазой квалифицированных специалистов;

имеет — творческий потенциал, позволяющий ежегодно разрабатыватьболее 20 видов новой продукции.

Salons "Salgo"

Skolas ielā 27, telefons — 291969

Mūsu salons strādā no pagājušā gada decembra. Pakal pojumi, ko mēs sniedzam, ietver kosmētisko kabinetu, solāriju, friziera pakalpojumus, manikīru, pedikīru. Salomi strādājam ar vācu l'irmas "Aicina" un "Wella" kosmētiska jiem līdzekļiem. Pie mums veikalā var iegādāties firmas "Aicina" visdažādākos kosmētikas līdzekļus, kuri domāti dažādiem sejas tipiem un dažādam vecumam, sākot ar želeju sejas un ķermeņa tīrīšanai, losjoniem, krēmiem, pieņi ņiem, maskām. Visi šie produkti izgatavoti uz naturālo augu bāzes. Mēs varam piedāvāt ļoti labus līdzekļus matu kopšanai un ārstēšanai, gan pret blaugznām, gan taukai niem matiem, tie ir ārstējoši losjoni, 7-zāļu šampūni kopā ar balzāmu. Nelielā izvēlē, trīs toņos piedāvājam ļoti kvalitatīvus firmas "Aicina" pūderkrēmus, sausos pūderkrēmus, vaigu sārtumu, ēnas, tušas. Vēl var iegādāties dezinficējošus antiseptiskus līdzekļus, kuri ātri likvidē pinnes. Lielu palīdzību jūsu sejai — uzlabot tonusu — var mūsu kosmētiskais kabinets. Nākotnē paredzēts vēl papildināt kabineta pakalpojumus.

"Straume" — Latvijas ģimenes sabiedrota!

Akciju sabiedrība "Straume" iesaka virkni savu jaunāko izstrādājumu gan jūsu ikdienai, gan svētku reizēm:

"Vita-5" ir bagātīgas pusdienas visai ģimenei — ātri, garšīgi, daudzveidīgi!

Piedāvājam elektrisko vītņveida gaļas mašīnu, ko papildina ierīce desu pildīšanai. Iespējama arī mīklas formēšana visdažādākajiem cepumiem. Rīvju komplekts dārzeņu smalcināšanai ekonomēs Jūsu laiku, pagatavojot visdažādākos salātus.

Virtuves kombains ir ērti izjaucams un mazgājams. Tas neaizņem daudz vietas mūsu pagaidām vēl mazajās virtuvēs.

Virtuves kombains "Vita-5" ir neaizstājams kuplā ģimenē.

Mūsu ātrā un ērtā tējkanna plastmasas korpusā ietaupīs šī gadsimta lielāko bagātību — Jūsu laiku.

Tikai 5 minūtes un patīkamas sarunas turpināsiet risināt pie

kūpošas kafijas vai tējas tases.

Mūsdienīgs, atturīgs, ieturēts elegantā Baltijas stilā un iederīgs jebkurā interjerā — keramikas komplekts kafijas sagatavošanai.

Kafijas sagatavošanai izmantojiet vienīgi mūsu ražoto keramikas komplektu, kurā ietilpst rokas kafijas dzirnaviņas un servīze sešām personām.

Pēkšņi viesi neradīs problēmas arī svētdienas rītos, ja mājās būs mūsu parocīgais komplekts iiljēna gatavošanai.

Tajā ietilpst koka paplāte ar sešiem metāla kausiņiem. Noņemamie rokturi dod iespēju tos ērti ievietot cepeškrāsnī, izņemt no tās un pasniegt galdā. Komplektā ir arī pieskaņotas karotītes. Jūsu ierosmei pievienotas dažas "franciskas" žiljēnu receptes, tomēr drīz Jūs iemācīsieties pagatavot mazus šedevrus un kulinārijas brīnumus no visvienkāršākajiem produktiem. Svarīgi tikai, lai mājās būtu siers un ketčups vai majonēze.

Mūsu elektriskais tvaicētājs — noderīga lieta gan dāmai, gan lietišķai sievietei, gan ģimenes pavarda sargātājai, gan neatkarīgam "viņam".

Tas noderēs vilnas un mēbeļaudumu uzkārsuma atjaunošanai, ne tikai samta un velūra, bet arī pāržuvušas veļas gludināšanai, adījumu notvaicēšanai un izlīdzināšanai, nodevīgā spīduma noņemšanai pavalkātam apģērbam, bet, ja šujal pati, nogludināsiet arī vīles.

Mehāniskais salātu griežamais aparāts ir brīnišķīgs ar savu vienkāršību un ērtumu — to var ātri un bez problēmām salikt.

Kādus salātus te labāk gatavot? Vispirms jau tos, ko negriežam glītos kubiciņos, bet plucinām, piemēram, lapu salātus, redīsu lapas u. c. zaļumus, kā arī — tos, kas grūti kapājas vai griežas kā sīpolus, sēnes, kaut gan var te jaukt, ja vēlas, visus salātus, izņemot ko ļoti cietu, kā varbūt rutku vai ImL

Virzas salāti

Šis mūžzaļais augs ēdamus salātos pat ziemāja nav kādu brīdi sniega un tā dā veidā ērti to sasmalcinām kopā ar lokiem un dillēm. Pāris apgriezienu un atliek tikai pieliet skābu sulu ar eļļu 1:4 vai rūgušpienu un nedaudz krējuma.

Svaigo sēņu salāti

1. variants.

Šampinjonus, saulsardzenes, tintenes, sviesta vai bērza bekas u. c. sēnes, ko var ēst svaigā veidā, liek salātu griežamajā traukā kopā ar sīpoliem pēc patikas, dillēm, lokiem un sagriež vēlamā smalkumā. Pievieno krējumu vai eļļu.

2. variants.

Masai vēl pievieno kādu tomātu, mārrutku.

Žāvētu zivju salāti (var izmantot arī ceptas vai vārītas)

Jebkuru žāvētas zivs fileju griež aparātā kopā ar 1 sīpolu, dillēm,

pētersīļiem, selerijām pēc patikas, tomātiem, mārrutkiem, svaigiem gurķiem, ķimenēm vēlamā smalkumā.

Auzu pārslu salāti — saldais

No vakara uzlej avota, ledus vai aktivizētu ūdeni auzu pārslām, ņemot attiecībās— 1:2, t. i., I ēdamkarote auzu pārslu un 2 ēdamkarotes ūdens. No rīta masu ieliek šajā aparātā, pievieno 2 ēdamkarotes medus, pāris daiviņas ābolu vai pusglāzi jebkuru ogu un saputo ar mikseri līdz āboli vai ogas sasmalcinātas vēlamā smalkumā, un brokastis gatavas.

Mūsu adrese:

Kārļa Ulmaņa gatvē 2, Rīgā, LV 1004 Tālruņi: 627574, 627010, 627375

Joprojām ar Jums a/s "Straume"!

Straume — Latvijas jaunās ģimenes draugs!

Ja var ticēt norvēģu zinātniekam Olafam Lindstremam, kurš ir pētījis dažādu dārzeņu ietekmi uz cilvēku psihi, tad: salāti attīsta muzikalitāti, « sīpoli — loģisko domāšanu,

burkāni un spināti iedveš melanholiju, ■« bet kartupeli iedarbojas nomierinoši. Tāpēc dārzeņu izvēle un lo sagatavošana ēšanai — nav vienkārša lieta.

Taču, ja Jūsu rīcībā būs mūsu ražotais Salātu griezējs putotājs, tas būs tikai mirkļa jautājums. Un tā — katru rītu kaut kas jauns! Tie varētu būt gan augļu, gan vārītu dārzeņu salāti, dārzeņu biezeņi vai biezeņzupas. Bet, nomainot griezējnazīšus prel putotāju, Jūs lieliski varēsiet sagatavot arī saldos ēdienus: putukrējumu ar augļiem vai ogām, uzpūteņus, saldās mērces un pat mīklu pankūkām vai kēksiem.

Salātu griezējs ir ļoti ērts un vienkāršs lietošanā! Tas būs teicams palīgs virtuvē gan māmiņai, gan tētim, gan vecmāmiņai, gan arī vectētiņam.

Cerībā atvieglot Jūsu mājas soli — joprojām ar Jums

Straume

Pērciet "Straumes" ražoto ierīci "Mazulis", ar ko ērti var samalt bērnam kultūras un savvaļas zaļumus, ko viņš praktiski pats nevar sakost. Mēs rīkojam ari šīs ierīces nosaukuma konkursu! Visveiksmīgākā nosaukuma autors tiks prēmēts!

Ilze Jansone

Biogrāfijā

Dzimusi Sabilē, augusi Kuldīgā, profesija — čelliste, publicis te, 25 gadus Zinību biedrības lektore, kultūras darbiniece, doku mentālā kino dramaturģe, uztura speciāliste — mājturibniece, grūti audzināmo pusaudžu pedagogs. Beigusi:

1) Talsu vidusskolas mājsaimniecības novirziena klasi,
2) Kultūras darbinieku tehnikuma kino-foto nodaļu,
3) Čello klasi Konservatorijā. Ko viņa darījusi un dara:

3 bērnu māmiņa, kuri izaudzināti bez ārstu palīdzības — nekad nav slimojuši, tiem ir veseli zobi. Par galveno dzīvē uzskata ģimeni. Vienīgais draugs — vīrs Raimonds. 4 grāmatu autore:

1. "Aukstais galds" (kopā ar māti Valentīnu Gustavu).
2. "Pavārgrāmata" (kopā ar māti).
3. "Jaunām namamātēm".
4. "Daba baro, daba dziˆ*5 " 1. daļa. Top:
5. "Daba baro, uau« uzicuē" 2. daļa.
6. "Dižģimenes veselībai".
7. "Veselības mācība", (kopā ar meitu Līgu).
8. Brošūriņu sērija "Dabas dziedniekiem". Publicistika periodikā, radio, TV.

Visus 20 gadus aktīvi publicējas masu informācijas līdzekļos, it sevišķi "Lauku avīzē", "Elpā", rajonu avīzītēs, TV "Mūžu dzīvo, mūžu mācies".

15 gadus bija autore radioraidījumos "Parunāsim, padomāsim", tagad — "No Doma laukuma", "Tēvu laipa šai zemē", "Dzirkstele", "Dienu no dienas" un izglīto tautu veselībā un dabas dziedniecībā.

NVS valstu TV, radio un periodikā. Ukrainā par Ilzi Jansoni uzņemta dokumentālā filma.

Filmas.

Izveidotas videokasetes — mācību filmiņas un videolekcijas:

1. kasete — "Valeoloģija",
2. kasete — "Dabas dziedniecība" u. c., operators — Dzintars Liepiņš.

Lekciju cikli "Dabas dziedniecībā" u. c.

Sastāv no 50 lekcijām par dabas dziedniecību, valeoloģiju un praktiskiem padomiem veselīgā kulinārijā, ārstnieciskā uzturā, veselīgā konservēšanā, ģimenes organizēšanā, ģimenes ekonomikā, ģimenes brīvā laika pavadīšanā u. c.

Salons "Salveo". Darbojas Medicīnas darbinieku namā veselu gadu kā lielā salona mazs modelis ar:

1. ārstniecisko uzturu,
2. fitoterapiju,
3. sulu dziedniecību,
4. gleznu dziedniecību,
5. smaržu dziedniecību,
6. dzīvo dziedniecību,
7. ārsta naturopāta konsultācijām, ekstrasensa palīdzību. Par Ilzes Jansones augu pulveri "Salveo"

Augu komplekts "Salveo" radīts, lai restaurētu organismu caur savvaļas augiem un celtu biolaukus; sastāv no 3 augu grupām —

1) hlorofda — enerģētikai, iekaisumu likvidēšanai, dzelzs avotam;

2) koku mizām — fosfora, kaļķa avots; miecvielu avots kauliem, zobiem;

3) augu saknēm — imūnsistēmas atjaunošanai, gremošanas sistēmai.

Ilze Jansone vada veselības komisiju un Vides aizsardzības klubā izveidojusi fiziskās un garīgās atdzimšanas centru. Klīnika (atveseļošanās komplekss (AK — skatīt atsevišķi.) Klīnikā atveseļo Dabas līdzekļiem pēc kompleksa programmas.

Almanahs

"Salveo" — Dižģimenei

Almanaha moto: "Veselā Latvijā — veselu latvieti caur latvisku ģimeni!"

A "Salveo" šajos informācijas plūdos sakam veidot tāpēc, ka redzam — lauku ģimenei trūkst padomnieku, lai tā varētu veidoties stipra un saderīga, lai lauciniece (kurai tik maz laika paliek ģimenei un mājai) spētu saglabāt sievišķīgumu, skaistumu, tīrību, kārtību un prasmi audzināt bērnus, spētu mīlēt un arī pali tiktu mīlēta.

Tātad A it kā domāts visiem, bet tomēr ar akcentu uz lauku sievieti — Dižģimenes veidotāju. Tā slejās stāstīsim pirmām kārtām par atveseļošanās kluba "Salveo" darbu. Tajā ik gadu esmu atveseļojusi ap 200 cilvēku, kuru ārstēšanā medicīna bija izrādījusies bezspēcīga. Žurnāls būs tā saite, kas vienos mūs ar lasītājiem gan pilsētās, gan vistālākajos lauku nostūros.

A rakstīsim par grūtnieces problēmām, par zīdītājas uzturu, par manu dziednieces pieredzi. Būs nodaļa par ārstniecības augiem un to dziednieciskajām īpašībām, publicēsim dabiska uztura receptes atbilstoši sezonai.

A stāstīsim par ūdens āderēm un to kaitīgo ietekmi uz cilvēku veselību, par augu un sulu dziedniecību, par ārstniecisku uzturu, dziedināšanu ar biostrāvām, par smaržu un krāsu terapiju, ūdensdziedniecības metodēm, akupresūru, adatu terapiju, hipnozi, clcktropun- ktūru, fizioterapiju, lēno, dozēto skriešanu "džogingu", par dziedēša- nos pirtī, par pašmasāžas paņēmieniem, norūdīšanos u.t.t.

A informēsim lasītāju par dabas dziedniecības privātklīnikas un salona darbību, kur varēs saņemt kompleksu naturālu dziedēšanu enerģētiski tīrā vidē.

A palīdzēs lasītājam apzināt savas nacionālās saknes, palīdzēs atgriezties pie augstākajām Patiesībām — Etnosa, Dabas un Dieva.

A slejās runāsim par bērnu veselību, audzināšanu.

A nekad nebeigsies rubrika par mīlestību. Dosim vārdu kluba "Salveo" biedriem — biologiem, mediķiem, psihologiem.

I. Jansone

Daba baro, daba dziedē

Grāmata. Padomi jaunajām namamātēm veselīgas ģimenes

veidošanā. Latviešu un krievu valodā. Izdevējs "Salveo".

Šī Jansones grāmata ne tikai papildinās kulinārijas jautājumiem veltīto literatūras klāstu, bet noteikti aizpildīs ari tajā kādu robu. Autore konsekventi iesaka receptes, kur barības produkti netiek pakļauti termiskai apstrādei, t. i., netiek denaturalizēti. Lietojot šādi sagatavotus ēdienus, cilvēks nepieņemsies svarā, izvairīsies no daudzām vielmaiņas izraisītām slimībām, bet slims cilvēks atgūs veselību. Šī grāmata nepavisam nav pavārgrāmata, drīzāk tā ir ccļrādis, kā panākt labu veselību un nodzīvot ilgu mūžu.

Docents V. Rūmeistars

Nopietni ir jāpievēršas tiem cilvēkiem, kas vēl nav slimību pārņemti un jāsāk nodarboties ar viņu veselības uzlabošanas profilaksi, veltot tam visus spēkus un līdzekļus. Taču šis uzdevums nevar gulties tikai uz medicīnas pleciem vien. Ir nepieciešams piesaistīt vēl kādu, medicīnai tuvu stāvošu un tai draudzīgu zinātni. Un tā varētu būt zinātne par valcoloģi- ju — veselību.

I. Jansone

Grāmatā "Daba baro, daba dziedē" sīki aplūkoti Ilzes Jansones izstrādātā veselības kompleksa galvenie virzieni:

izvairīties no āderēm;
nelietot rafinētās baudvielas — sadzīves narkotikas;
augu dziedniecība (savvaļas augu pulvera "Salveo" un zāļu tēju lietošana);
sulu dziedniecība;
ārstnieciskais uzturs;
ārstēšana ar biostrāvām;
inhalācijas;
ārstnieciskās kūres;
masāžas;
vingrošana;
hipnoze.

Lielāko daļu grāmatas aizņem veselīga ēdiena receptes. 2. grāmatas saturs — metodika, kā strādāt ar 1. grāmatu, lekciju cikli, reto izdevumu saraksts.

Vienmer jautrs, vienmer vesels.

Sabiedrība ar ierobežotu atbildību "Salveo"

Garīgās un fiziskās atdzimšanas centrs

"Salveo" &

Mājturības skola Dabas dziednieku skola fc

Dabas dziedniecības klīnika un Kultūras salons Atveseļošanās klubs "Salveo"

Pērkam latviskam kultūrsalonam

tādu mākslinieku darbus, kuri ir brīvi no sātana valgiem, — nesmēķē, nelieto alkoholu, kafiju, balto miltu izstrādājumus, buljonus.

Zvanīt pa tel. 432315 — lizei Jansonei

«r

Latviskās kultūras salons "Salveo" komplektē tautiskās un klasiskās mūzikas ansambļus. Lūdzam pieteikties māksliniekus, kuri ir brīvi no sātana valgiem — nesmēķē, nelieto alkoholu, cukuru, balto miltu izstrādājumus, kafiju.

Zvanīt pa tel. 432315 salona īpašniecei Ilzei Jansonei.

«r

Uzmanību privāto TV un radio kanālu īpašniekiem!

Varbūt vēlaties sadarboties ar mana centra autoru grupu, veidojot raidījumus:

1) par latvisku ģimeni,

2) par veselību un Dabas dziedniecību,

jo valsts radio un TV ir no šīs programmas atteikušies.

Aicinājums privāto TV un radio īpašniekiem!

Veidosim raidījumu ciklus —

1) Latvju māja un ģimene,

2) Latvju veselība — valeoloģija,

3) Dabas dziedniecība.

Varbūt kopīgiem spēkiem glābsim mūsu tautu no Melnās varas?

DIEVS, DABA, ETNOSS

Ievadraidījuma projekts

Iepazīšanās ar radioraidījumu ideju, projektu, struktūru un autoriem. Pirmās 10 min. —runā raidījuma vadītāji — Arvīds Ulmc un Ilze Jansone. Otrās 10 min. — runā ārsts Juris Gustavs Trešās 10 min. — runā Ivars Vtks Ceturtās 10 min. — runā profesors J. Linārs Piektās 10 min. — runā Mirdza Ozoliņa

Sestās 10 min. —runā (nobeigumā) Ilze Jansone un vides aizsardzības kluba vadītājs Arvīds Ulmc.

Raidījuma DIEVS, DABA, ETNOSS

projekts

Moto: "Veselā Latvijā Veselīgu latvieti caur veselīgu ģimeni." 60 min. nedēļā, mozaīkas veidā, 6x10 min. sižeti.

Anotācija

Tautas stāvoklis Iˆatvijā

Raidījums nepieciešams tautai kā patiesas informācijas sniedzējs Cilvēka Ekoloģijas jomā, kā palīgs garīgai un fiziskai atdzimšanai mūsu tautas izdzīvošanai. Tautu visvieglāk var iznīcināt ar informācijas badu, bet pretējais dod cerību izdzīvot. Melnais spēks valda pār pasauli un tas ir spēcīgs, materiāli labi situēts, un, to redzot, tautai zūd cerība un tādēļ mums — gaišajiem spēkiem, vienkārši jāapvienojas, un uz to mēs arī aicinām.

Tauta ir novesta galējā nabadzībā, tā nav spējīga vairs ne apmeklēt lekciju ciklus, ne kursus, nc maksas skolas, ne dziedēties

maksas Dabas dzied-

niecības klīnikā, ne pasūtīt periodiku, vienīgais, kas vairumam palicis — TV un radio raidījumi. Tie ienāk katrā mājā un pie tam — vienlaicīgi, kas šajā paātrinājuma laikmetā ir tik būtiski.

Mēs pārāk tālu esam aizgājuši no Dieva, no Dabas, no Etnosa. Ja mēs atkal neatgriezīsimics pie šiem trim momentiem, mums kā nācijai neizdzīvot (nevienai nācijai neizdzīvot). Tādēļ ari raidījums vedīs pie Dieva, pie Dabas, pie Etnosa visiem iespējamiem līdzekļiem.

Raidījums būs šādos ciklos: 1. Ģimene: 2. Veselības mācība 3. Dabas dziedniecība.

— māja, — naturālhigiēna:
— bērni, — fiziskā,
— mājas darbu — garīgā, organizācija.

Raidījumu veidos mūsu tautas progresīvākie, gaišākie spēki, kā:

1. Dabas dziedniecības centra vadītāja Ilze Jansone — vada ari latvisko un veselīgo mājturības dabas dziedniecības skolu, atveseļošanās klubu "Salveo", lektoru grupu, ir augu pulvera "Salveo" autore, Dabas dziedniecības vadītāja, latviskā kultūrsalona "Salveo" projekta autore, veikala "Dabas dziednieks" projekta autore, 6 grāmatu autore par dabas dziedniecību un veselīgu uzluru, ārstnieciskā uztura kursu vadītāja, profesionāls kultūras darbi- ļ nieks un mūzikas pedagogs, čelliste.

2. Ārsts-naturopāts Juris Gustavs — grāmatas "Dzīvības spēki" autors (kā dabas līdzekļiem atjaunot jebkuru orgānu), kopā ar māsu lizi Jansoni vada visus iepriekšminētos pasākumus, laikraksta "Dziednieks" redkolēģijas loceklis un autors.

3. Svētvietu pētnieks, zinātnieks Ivars Vīks, grāmatas "Kurzeme" autors, laikraksta "Dziednieks" redkolēģijas loceklis.

4. Profesors Jevģēņijs Linārs — minēto personu skolotājs, cīnītājs pret sadzīves narkomāniju.

5. Dziednieks Zintis — ar superspējātn zemapziņas lasīšanā, ģimenes konfliktu risinātājs, izcils diagnostiķis.

6. Homeopātiskās aptiekas vadītāja Mirdza Ozoliņa un citi ievērojami dziednieki.

DIEVS, DABA, ETNOSS

4 raidījumi mēnesī

I raidījuma projekts

I. daļa — 30 min. — veselības mācība garīgai un fiziskai atdzimšanai.

\

IMāns

1. sižets

Mikrovidcs loma veselībā, māju, ēku izvietojums, energozonas.

1. Jansone

2. sižets

Starojums ap mums — lietas, puķes, grāmatas, tēlotājmākslas priekšmeti. I. Jansone

3. sižets

Rotaslietas, zīmju spēks. I. Jansone, I. Vīks

II daļa — 30 min. — dabas dziedniecība 1. sižets

30 punktu atveseļošanās programmas īss raksturojums.

1. Jansone

2. sižets

Āderu problēmas. I. Jansone

3. sižets

Rafinēto baudviclu kopējais raksturojums. Sadzīves narkomānijas cēloņi, sekas un pasākumi to likvidēšanai. I. Jansone

DIEVS, DABA, ETNOSS

II raidījuma projekts Veselības mācība

Kas ir disbakterioze, orālscpsis, acidoze? Radītās sekas un kompensācija.

Kādā gadījumā zarnās nesintezējas B grupas vitamīni un pretvēža vielas? Radītās sekas un kompensācija. I. Jansone

Cukura postošā iedarbība uz organismu. Sekas: biolauku graušana, kaulu noārdīšana u. c. Veselīgie našķi kompensācijai. I. Jansone

Sāls postošā iedarbība. Rcccptcs ēdieniem bez sāls. I. Jansone

Dabas dziedniecība

Sadzīves narkomānija — sekas un kompensācija, prof. J. Einārs Biostrāvu translācija. I. Jansone

DIEVS, DABA, ETNOSS III raidījuma projekts Valeoloģija

1. sižets —5 min.

Kafijošanas kaitīgums, sekas, kompensācija, atvictotāji.

1. Jansone

2. sižets — 3 min.

Taukvielu pārdozēšana, sekas, kompensācija. Eļļas augi. I. Jansone

3. sižets — 3 min.

Olbaltumvielu pārdozēšana, sekas, kompensācija. I. Jansone

4. sižets — 1 min.

Kā saglabāt veselīgus asinsvadus — vēnas un artērijas? Kā nekad nesaslimt ar asinsvadu slimībām — civilizācijas nelaimi — insultu, infarktu, gangrēnu un cita veida sklerozes izpausmēm. I. Jansone

5. sižets — 1 min.

Kā saglabāt redzi, dzirdi, ožu? I. Jansone

5 minūtes — Kā izmantot dabas dāvanas pa sezonām? Veselīgu ēdienu receptūra ikdienā un svētkos. I. Jansone

Naturopātija — 30 min.

1. sižets — 30 min.

Kā izārstēt disbakteriozi, orālsepsi, acidozi?

Disbakteriozes un vairogdziedzera saslimšanas noteikšana, ieteikumi, lai no tā izvairītos: 1) nebarot pūstošo mikrofloru, 2) nonāvēt esošo, 3) ieviest jauno — derīgo mikrofloru.

1. Jansone

2. sižets — 3 min.

Eļļas augu dziedniecība, vitamīnu nozīme organismā — kā pats var saprast, ko un cik apēst, lai segtu deficītu. I. Jansone

3. sižets — 5 min.

Kā atjaunot sklerozes deformētos asinsvadus, naturopatijas paņēmieni. I. Jansone

4. sižets — 5 min.

Redzes atjaunošanas programma pa sezonām, dzirdes atjaunošanas programma pa sezonām, ožas atjaunošanas programma pa sezonām. I. Jansone

5. sižets — 10 min. Sezonas dziedniecība. I. Jansone

Biostrāvu translācija I. Jansone

Dziednieces Ilzes Jansones anotācija

Latvija» zinību biedrības lektore, Dabas dziedniecības Centra un firmas "Salveo" prezidente Ilze Jansone pēc specialitātēm ir:

a) dziedniece-valeoloģe-biocncrģētiķc,
b) kultūras un kino darbiniece,
c) kulināre, ārstnieciskā uztura speciāliste,
d) čelliste.

Lasa lekcijas, vada ārstnieciskos seansus — kolektīvos un individuālos, Mājturības skolu, Dziednieku skolu, atveseļošanās klubu "Salveo", VAK veselības programmu "Salveo".

Lekciju cikls: "Daba dziedē, daba baro" stāsta cilvēkam patiesību par izdzīvošanas iespējām, valeoloģijas pamatiem un naturopātiju ar mērķi iemācīt cilvēkiem saglabāt un atgūt veselību dabiskiem līdzekļiem.

Mājturības skolu Ilze Jansone vada 21 gadu, kur meitenes un jaunās namamātes apgūst veselības mācību un prasmi vadīt ģimeni — šo mazo kolektīvu tā, lai tas dzīvotu saskaņā un mīlestībā un neviens neslimotu, jo ģimenes veselība atkarīga no namamātes.

Dabas dziednieka skolā I. Jansone māca ekstrasensiem valeoloģiju un naturopātiju, psiholoģiju, etnogrāfiju, folkloru, lai tic veidotos par dziedniekiem, kas ārstē cilvēku kompleksi, nevis ar biostrāvām vien un ir spējīgi paskaidrot cilvēkam, kā dzīvot, lai slimība neatkārtotos.

Ilze Jansone savā Atveseļošanās klubā "Salveo" 6 gadu laikā ar dabas līdzekļiem gadā izārstē 200 cilvēkus, no kā medicīna ir atteikusies, un pierāda, ka, ja kāds skaitās neārstējams ar ķīmijas līdzekļiem, tad dabā ir viss, nepieciešamas tikai zināšanas. Tās

nepieciešamas visiem, ne tikai mediķiem un tautas dziedniekiem, bet sevišķi pedagogiem un kultūras darbiniekiem.

SOS

sauciens pēc palīdzības vai apelēšana pie mūsmāju jaunbagātnieku vai ārzemju bagātajiem latviešu sirdsapziņām — Lūdzu palīdziet realizēt manus projektus Latvijā:

1) Latviskā Kultūrsalona —

☐ ar latvisko un veselīgo ēdienkarti,

☐ ar dabiskām, tikko spiestām sulām no mūsu pašu savvaļas zaļumiem, ogām, dārzeņiem,

☐ ar zāļu tējām,

☐ ar latvisku, dzīvu mūziku,

☐ ar gleznu galeriju un lietišķās mākslas priekšmetiem, kuros strādā pareizs, nestilizēts latvju zīmju spēks, tāpat kā tās strādā ar telpu interjerā,

☐ ar kadiķu zaru spēku,

☐ ar pīlādžu aizsardzību,

☐ ar dziednieku konsultācijām,

☐ ar latvisku kultūrprogrammu;

2) Dabas dziedniecības klīnikas latviskā garā;

3) Veikala: "Viss Dabas dziedniecībai";

4) Latviskās un veselīgās Mājturības skolas;

5) Latvju zintnieku skolas;

6) Dabas dziednieku skolas;

7) Lektorija "Daba dziedē";

8) Fito bāra;

9) Latviskā un veselīgā bērnudārza;

10) Latviskās dzīves ziņā skolas;

11) Žurnāla "Latvju māja" izdošanā;

12) Almanaha (Latvju ģimenei) "Salveo" izdošanai.

Izdevējs: Ilze Jansone Reģistrācijas apl. Nr. 2-0947

Iespiests a/s «Preses nams», Balasta dambī 3, Rīgā, LV-1081. Papildmetiens. Pas. nr. 1139.